Cum să ne eliberăm pentru a trăi cu adevărat

- eliberați-vă forța interioară
- trăiți viața așa cum doriți
- alungați-vă temerile și sentimentele negative
- renunțați la comportamentul autodistructiv
- combateți stresul
- 10 pași spre libertate
- îndepărtați obstacolele

Teora

Guy Finley

Eliberaţi-vă!

Cum să ne eliberăm pentru a trăi cu adevărat este o carte rară şi binevenită – una care oferă problemelor reale soluţii reale. Şi ce soluţii minunate! Nu este vorba de răspunsurile standard, lipsite de sens pe care le primiţi de obicei… această carte explică foarte clar că singura cale de rezolvare a oricărei dificultăţi este de a depăşi nivelul de existenţă care a dat naştere acelei dificultăţi. Persoana în suferinţă trebuie să transcendă sinele pe care îl cunoaştem – cel care de fapt a creat problema. Şi atunci, în mod remarcabil, Finley ne arată o hartă plină cu instrucţiuni utile şi încurajatoare pentru a ajunge cu bine la capătul călătoriei.

Este exact cartea de care avem nevoie astăzi… De la incidentele internaţionale, schimbările de mediu şi până la cearta supărătoare cu partenerul de viaţă, oamenii simt că ei şi vieţile lor scapă de sub control. Din fericire, această carte oferă un ajutor imediat. Există un singur lucru pe care putem sau trebuie să-l controlăm – propriile noastre reacţii. Iar felul în care ne putem controla reacţiile este SĂ NE ELIBERAM.

Este vorba de subiecte serioase, şi totuşi cartea este practică şi amuzantă oferind o lectură facilă. De la

povestea de început, care îţi taie respiraţia, şi până la aforismele de neuitat din final, cartea are un ritm alert şi veţi dori să o recitiţi.

Ce poate fi mai important pentru viaţa cuiva decât căutarea adevăratului sine? Doar descoperind cine suntem cu adevărat putem găsi sensul vieţii. Ce poate fi mai util decât un ghid care să vă ajute în această căutare? Este exact ceea ce Guy Finley ne pune la dispoziţie – un ghid pentru autodescoperire”.

— Dr. Ellen B.Dickstein

„Cazurile de vindecare prezentate în această carte m-au ajutat să scap de numeroase preocupări şi obiceiuri autodistructive, pe care nu le mai menţionez.

Această carte conţine mijloacele potrivite pentru a transforma dificultăţile în succese. Guy Finley preia înţelepciunea veacurilor şi o foloseşte pentru a-şi îndruma cu blândeţe cititorii spre vindecarea acelor zone ale minţii din care provin problemele psihologice. Această carte vă va ajuta dacă sunteţi dispus să-i urmaţi instrucţiunile.

Veţi descoperi că fericirea dumneavoastră nu depinde de nimeni şi de nimic; tot acest stres psihologic – mânie, depresie, anxietate – apare din lipsa de înţelegere. Cartea lui Guy Finley constituie o lecţie plină de forţă, şi totuşi prezentată pe un ton prietenos şi degajat, care vă

învaţă cum să vă eliberaţi de cel care credeţi că sunteţi”. **– Desi Arnaz, Jr.**

Despre autor

Guy Finley este autorul a peste opt cărţi precum şi al unor lucrări înregistrate pe bandă magnetică, dintre care multe au devenit mari succese de librărie pe plan internaţional. Scrierile sale se găsesc în biblioteci publice pe întreg teritoriul Statelor Unite, opera sa fiind recunoscută pe scară largă de către doctori, celebrităţi şi specialişti de marcă. A îmbrăţişat mai multe cariere de succes, fiind chiar premiat pentru muzica pe care a compus-o pentru mulţi interpreţi cunoscuţi, filme şi programe de televiziune.

În 1979, după călătoriile în India şi în unele părţi din Orientul îndepărtat în căutarea adevărului şi a înţelepciunii superioare, Guy şi-a întrerupt de bunăvoie cariera înfloritoare pentru a-şi simplifica viaţa şi a-şi continua studiile asupra sinelui. Acum locuieşte în partea de sud a statului Oregon (S.U.A.), unde susţine permanent dezbateri pe tema autoperfecţionării.

Guy Finley

Cum să ne eliberăm

Pentru a trăi cu adevărat

Traducere de Oana Florentina Mânatu

Teora

The Secret Of Letting Go

2007 Teora USA LLC

Traducere după The Secret Of Letting Go

1993 Guy Finley

Published by Llewellyn Publications St. Paul, MN 55164 USA

www. Llewellyn. Com

Design copertă: Gheorghe Popescu

PSI CUM SĂ NE ELIBERAM

ISBN 10: 1 – 59496 – 093 – 3

ISBN 13: 978 – 1 – 59496 – 093 – 2

Cuprins

Cuvânt înainte, de Desi Arnaz…

Introducere, de Jesse R. Freeland, M.D…

Cum vă poate ajuta această carte să vă eliberaţi…

1 Eliberaţi-vă şi fiţi fericit…

Aceasta nu este eliberare…

Cel mai mare secret de pe pământ…

Fiţi mai puternic decât orice vă înspăimântă…

O cale sigură de a trece la un nivel superior de existenţă…

Mergeţi mai departe şi eliberaţi-vă…

Secretul fericirii fără efort…

Zece paşi de urmat către o viaţă cu adevărat nouă…

2 Adevărata dumneavoastră Natură aparţine sferelor înalte…

Alegeţi în favoarea adevăratului dumneavoastră sine…

Nu sunteţi cine credeţi că sunteţi…

Un caz de identitate eronată…

Strania netrăire a sinelui fals…

Începeţi să vedeţi dincolo de jocul învinuirii…

Pentru adevărata stăpânire de sine, opriţi-vă, priviţi şi ascultaţi

Eliberaţi-vă şi înţelegeţi Adevărata Salvare…

Două lumi, două naturi, două euri…

3 Cum să învingeţi ceea ce vă învinge…

Smulgeţi-vă din amorţeala psihică…

Cum să scăpaţi de gândurile şi sentimentele negative…

Asiguraţi poveştii vieţii dumneavoastră un final fericit…

O mai mare conştientizare prin autoobservare…

Sinele dumneavoastră va beneficia de efortul interior…

Autocorectarea înseamnă înălţarea sinelui…

Puterea care învinge înfrângerea…

Întrebări pentru întregirea sinelui…

Puneţi-vă în postura conducătorului auto…

Cunoaşteţi plăcerea Adevăratei dumneavoastră Naturi…

4 Înălţaţi-vă către o lume complet nouă…

Puterea secretă a autodetaşării…

Cum să vă eliberaţi de sentimentul de neajutorare…

O metodă prin care faceţi frica să dispară…

Eliberaţi-vă de singurătate şi nemulţumire…

O forţă lăuntrică mai mare decât orice tristeţe…

Cum să schimbaţi viaţa pe care v-o dăruiţi…

Cinci Noi Răspunsuri, Noi Acţiuni şi Noi Rezultate captivante. Secretul plăcerii permanente…

5 Lăsaţi-vă captat de fluxul de energie…

Remediul sigur pentru orice vă supără…

Scăpaţi de teama de a fi un nimeni…

Cum să lăsaţi grijile să treacă pe lângă dumneavoastră…

Cum să nu mai aveţi niciodată sentimentul că sunteţi captiv al propriei vieţi…

Cel mai bine păstrat secret din lume…

Nu rataţi momentul schimbării vieţii…

6 Luptaţi pentru a deveni un om complet nou…

Lăsaţi realităţile superioare să vă elibereze de un trecut dureros

Însemnaţi mai mult decât puteţi crede…

Alungaţi sentimentele de mânie şi îngrijorare într-o clipă…

Renunţarea la propria persoană este sinonimă cu

înălţarea…

Cum să vă trăiţi viaţa după propriile reguli…

Secţiune specială de studiu pentru o stăpânire de sine care durează…

Puneţi-vă această întrebare şi găsiţi-vă libertatea…

Depăşiţi şi alungaţi sentimentele chinuitoare…

Răzbateţi până la sinele adevărat…

7 Eliberaţi-vă şi lăsaţi forţele unei vieţi superioare să obţină succesul pentru dumneavoastră

Faceţi-vă loc dincolo de gândurile ce vă izolează…

Lăsaţi lumea din interiorul dumneavoastră să treacă mai departe

Această învăţătură superioară vă va face să vă autodepăşiţi…

Un rezumat special care să vă ajute să spulberaţi autolimitarea…

Detectaţi şi respingeţi intruziunile psihice…

Întoarcerea nobilului absent…

Cum să facem diferenţa dintre oaspeţii invitaţi şi intruşii nedoriţi…

Încercaţi experienţa miracolului autoperfecţionării…

Calea eliberării este sigură…

Asigurări de drum pentru călători…

8 Îndrăzniţi să vă eliberaţi şi trăiţi după bunul plac

Victoria finală asupra nocivelor voci interioare…

Îndepărtaţi acest obstacol şi urcaţi spre adevărata independenţă.

Începeţi să vă înălţaţi deasupra dumneavoastră înşivă…

Indicaţii superioare pentru preluarea controlului asupra dumnevoastră înşivă…

Eliberaţi-vă de aceste cereri secrete ce vă secătuiesc de viaţă…

Lista numărul unu…

Lista numărul doi…

Libertatea de a răspunde lumii aşa cum doriţi…

Păşiţi uşor prin viaţă…

Chei pentru o viaţă lejeră…

9 Legătura cu Sinele Secret…

Puteţi atinge tot ceea ce sunteţi dispus să primiţi…

A asculta cântecul Sinelui Secret…

Împărăţia Sinelui Secret…

Această acţiune cu adevărat nouă conduce la o cale minunată…

Urmaţi până la capăt aceste cincizeci de secrete…

Înţelegeţi aceste adevăruri…

Priviţi dincolo de dumneavoastră…

Pur şi simplu eliberaţi-vă…

Adevărul triumfă mereu…

Un mesaj special de la Vernon Howard

Cuvânt înainte
de DESI ARNAZ, JR.

Dat fiind că m-am născut – aproape literalmente – în direct în timpul unei emisiuni TV difuzate la o oră de maximă audienţă *(ILove Lucy* – „O iubesc pe Lucy"), ştiu din proprie experienţă că succesul nu este ceea ce crede lumea.

Dar să nu mă înţelegeţi greşit. Nu am nimic împotriva *show business-ului,* Hollywood-ului, familiei mele, publicului sau oricui altcuiva. În realitate, nu am motive personale pentru a mă implica într-o anumită direcţie. Vindecările prezentate în această carte m-au ajutat să scap de acest gen de stres – inclusiv de problema lipsită de sens a autoînvinuirii. M-au ajutat să scap de numeroase preocupări şi obiceiuri autodistructive, pe care nu le mai menţionez.

Pentru mine, viaţa era o cursă împotriva unor rivali imaginari. Această cursă – am descoperit – nu avea linie de sosire, nici panglică pe care să o rupi şi nici premiu. Prietenul meu din copilărie – Guy Finley – a fost cel care m-a familiarizat cu aceste principii minunat de adevărate şi practice care au produs minuni în viaţa mea. Recunoştinţa mea pentru el este mai presus de cuvinte.

Cele mai multe cărţi despre autoperfecţionare au titluri elegante şi abordări aparent utile, dar vieţile cititorilor rămân la fel de dureroase şi tulburi. Asemenea cărţi se găsesc cu grămada prin bazare. Pe de altă parte, nu veţi găsi această carte în bazare ori în librăriile cu cărţi la mâna a doua. Ideile bune care au aplicabilitate în viaţa de zi cu zi sunt preţuite şi păstrate, precum o pereche confortabilă de pantofi sau unealta preferată. Această carte este plină cu instrumente pentru transformarea problemelor în victorii.

În aceste pagini, Guy Finley preia înţelepciunea veacurilor şi o foloseşte pentru a îndruma cu blândeţe cititorii pe calea vindecării acelor zone din mintea proprie unde au apărut problemele de ordin psihologic. Aţi simţit întotdeauna că rezolvarea problemelor de ordin emoţional trebuie să vină din interior. Nu are importanţă dacă sunteţi un „copil minune”, un absolvent de colegiu sau o persoană care se descurcă greu cu cititul. Nu trebuie decât să fiţi dispus să îi urmaţi instrucţiunile pentru ca această carte să vă ajute. De fapt, vă garantez că dacă veţi pune în aplicare aceste principii consacrate, veţi afla mai multe despre propria dumneavoastră minte – şi, prin urmare, despre a oricui altcuiva – decât cei mai mulţi psihiatri de succes. Credeţi-mă, ştiu! Gândiţi-vă doar la banii economisiţi!

Printre multe altele, veţi fi bucuros să descoperiţi că viaţa este o experienţă de învăţare, ca o şcoală superioară, o atitudine frumoasă, înălţătoare şi foarte practică. Înzestrează fiinţa umană cu un set de calităţi cu totul şi cu totul deosebite ce transformă stresul în seninătate, anxietatea în încredere şi îndoiala în hotărâre.

Datorită acestei cărţi strălucite veţi descoperi că fericirea dumneavoastră nu depinde de nimeni şi de nimic; că întreg stresul psihologic – mânia, depresia, anxietatea – apare din lipsa de înţelegere. Pentru mine, cea mai mare însemnătate a avut-o înţelegerea faptului că stresul, mental şi emoţional, include simptomele letale care se manifestă ca dependenţe. Însă dependenţele pot fi foarte subtile. Spuneţi-mi care este diferenţa dintre o persoană care îşi distruge viaţa din cauza alcoolului şi alta care îşi distruge viaţa din cauza fricii, depresiei sau muncii până la epuizare. Rezultatul final este acelaşi – o viaţă ratată şi una care, în ultimă instanţă, se distruge pe sine şi totul în jur. Prin urmare, mă bucur să spun că, înainte de toate, cartea lui Guy Finley este o lecţie remarcabilă şi o lectură plăcută şi uşoară, care te învaţă să te eliberezi de cel ce crezi că eşti. Principiile prezentate într-un mod atât de plăcut sunt mai adânci decât oceanul.

Credeţi-mă, inima dumneavoastră ştie deja cât sunt de adevărate.

Aşa că fiţi răbdător cu mintea dumneavoastră. Este un veteran suprasolicitat, epuizat şi derutat al bătăliilor inutile împotriva inamicilor artificiali. Din nou, ştiu ce spun!

Am devenit un om cumpătat acum. De mai bine de nouă ani, iau fiecare zi aşa cum este. Cel mai important lucru pentru mine acum este să continuu să mă îndepărtez de mine însumi, de natura mea dependentă. Şi ştiu că am să reuşesc. Eşecul nu intră în calcul. Veţi înţelege şi dumneavoastră acest lucru. Cartea lui Guy Finley, nu vă promite în van o viaţă complet nouă, lipsită de efort, deoarece conţine soluţiile necesare autotransformării. Aici este rezolvarea misterului existenţei noastre pe Pământ. Bucuraţi-vă de viaţă; bucuraţi-vă de călătorie. Ştiu că aşa va fi.

Introducere
de JESSE R. FREELAND, Doctor în Medicină

Oamenii se străduiesc foarte mult să creadă şi să demonstreze că problemele emoţionale au cauze externe. Alţi oameni, dieta, lipsa anumitor vitamine sau minerale, trecutul, moştenirea ereditară, viruşii, mediul familial, aerul poluat – toate sunt învinuite. Miliarde sunt cheltuite în încercarea de a găsi o explicaţie pentru suferinţa colectivă sau individuală. Nicio explicaţie nu pare să ne satisfacă, nu-i aşa? Şi aceasta pentru că nu am diagnosticat cauza.

Cauza este una pur şi simplu individuală; cu alte cuvinte, este lipsa fiecăruia de înţelegere a principiilor de bază care au aşteptat tot timpul să ne protejeze, să ne hrănească şi să ne înveselească vieţile. Această tragică deficienţă ne-a expus, ne-a făcut vulnerabili şi adesea ne-a izolat. În această carte, explorăm sus-menţionatele principii de viaţă de pe o poziţie mult mai avantajoasă şi mai plină de înţeles decât de obicei. De pe această culme, putem avea acces la uimitoare şi instructive dezvăluiri despre natura umană.

Un lucru destul de surprinzător, dar benefic în acelaşi timp, pe care l-am remarcat – din fericire nu prea

târziu – este faptul că tot ceea ce obişnuiam să consider „normal” pur şi simplu nu este astfel. Presupunerea că standardul – sau omul mediu – se află la un nivel sănătos de dezvoltare emoţională este o greşeală fundamentală, cel puţin a secolului XX, în domeniile psihologiei, psihiatriei şi sociologiei. Nu spun acest lucru pentru a şoca sau a dramatiza, ci doar pentru a scoate în evidenţă o eroare elementară care a dus la înfiorătoare distorsiuni în înţelegerea naturii umane. Este o greşeală jenantă şi, ca rezultat, cea mai mare parte a aşa-numitei cercetări devine complet lipsită de valoare. Desigur, dacă oamenii obişnuiţi s-ar încadra în parametri normali, această planetă ar fi un loc mult mai fericit, iar cea mai mare parte a populaţiei ar fi alcătuită din indivizi liniştiţi, fericiţi şi mulţumiţi atât în sinea lor, cât şi în relaţiile cu ceilalţi. Realitatea vorbeşte însă de la sine.

Trebuie să ne dorim să ridicăm standardul individual al sănătăţii interioare mult deasupra aşa-numitului nivel „normal”. Dar întâi de toate, trebuie să înţelegem că atât dumneavoastră, cât şi eu am acceptat până acum un chin neidentificat când de fapt nu trebuie să acceptăm aşa ceva. Putem şi trebuie să jucăm cu mai multă atenţie rolul de medici pentru noi înşine şi să permitem acestei noi introspecţii să ne conducă la concluzia sa naturală de

vindecare: eliberarea de acea parte inferioară, falsă a naturii noastre interioare, care este atât de satisfăcută de această viaţă limitată şi autodistructivă. Dar a şti ce trebuie făcut şi a face sunt adesea două lucruri complet diferite. „Eliberarea” este o idee străveche; o înţeleaptă recomandare. Eliberarea plasează individul care o practică pe sensul de curgere a fluxului vieţii şi nu pe sensul în care este nevoit să înoate împotriva curentului.

Oricum, cea mai mare parte a ceea ce noi numim eliberare în ziua de azi este doar adoptarea unui alt gând sau altei emoţii; îmbrăţişarea unei noi senzaţii care ne distrage temporar atenţia de la conflictul intern sau extern. Evident, aceasta nu este o soluţie reală. Pentru a merge până la capăt şi a ne elibera de problemele noastre interioare este nevoie de crearea unui nou şi interesant tip de relaţie lăuntrică cu noi înşine. Deocamdată, putem să ne gândim la ea ca la o relaţie ideală doctor – pacient.

Rolul Doctorului este crucial în această legătură deoarece Pacientul – falsul sine aflat în suferinţă – este o fiinţă foarte bolnavă, incapabilă să se analizeze sau să se vindece singură. Pacientul nostru interior a fost tratat rău în anii săi de formare, devenind astfel un ipohondru supersensibil. Fără supărare, dar îngrijitorii iniţiali au fost impostori şi escroci, fiinţe la rândul lor foarte bolnave şi în

agonie. Aşadar, Pacientul nostru asociază în mod greşit corecţia benefică cu rănirea, pierderea autonomiei şi strivirea spiritului.

Astfel, sarcina Doctorului în încercarea noastră de a dobândi un succes real este una dificilă, plină de capcane. Mai presus de toate, atitudinea şi sensibilitatea Doctorului necesită o atenţie şi înţelegere conştientă, întrucât Pacientul este extrem de sensibil la orice semn de atitudine negativă sau confirmare nevrotică a existenţei sale reale şi a justificării pentru continua sa suferinţă şi neîncredere.

Aşadar Doctorul trebuie să aibă o atitudine de obiectivitate – fără să judece, plin de înţelegere şi lipsit de orice interes personal pe parcursul cazului. Totuşi, în permanenţă, Doctorul trebuie să fie un muncitor extrem de vigilent şi sârguincios, conştient de tot ce se întâmplă în cadrul acestui „tratament”.

În situaţii reale de tratament medical, în special în psihiatrie şi alte forme de psihoterapie, este uşor pentru un terapeut să devină în mod inconştient nerăbdător, „sătul” de Pacientul dificil şi încăpăţânat. Desigur, când acest lucru se întâmplă, orice speranţă de vindecare este pierdută. Dacă îşi pierde controlul, Doctorul se dovedeşte a fi la fel ca şi îngrijitorii dinainte – dar şi asemenea

Pacientului. Pentru Pacient, s-a dovedit, cu alte cuvinte, că viaţa este mereu la fel; deci ce folos? Aceasta ar fi o victorie perversă pentru Pacient, care are o îndemânare mecanică în a provoca asemenea reacţii pentru a confirma „realitatea” vieţii sale false şi limitate.

Din toate acestea vedem deci că, pentru a avea un beneficiu, Doctorul trebuie să nu fie, într-un anumit sens, doar Doctor, ci trebuie să se trateze chiar şi pe el ca pe un alt Pacient care are nevoie constantă de supraveghere şi înţelegere.

Ştiu că pare complex, dar efortul nostru suplimentar de a înţelege va fi pe deplin răsplătit prin găsirea unui diagnostic real al problemei. O dată stăpânite aceste lucruri, eliberarea devine un proces de vindecare incredibil de firesc şi de uşor. Este îmbucurător să vedem cum emoţiile şi reacţiile negative induse, cu care nu ne-am născut, încep să se risipească. Deci starea noastră interioară chiar seamănă cu un mare spital de oameni grav infectaţi, fiecare având nevoie de o examinare obiectivă şi de atenţia care se acordă de obicei unui „pacient”.

Doctorul are nevoie de un simţ ascuţit al discernerii lucrurilor bune de cele rele, aşa cum în realitate simţurile medicului trebuie să fie fin acordate pentru a determina patologia – bolile de orice fel. Doctorul care nu suportă

bolile sau se preface că totul este în ordine, că pacientul are o boală uşoară şi se va însănătoşi fără sprijin din afară este un doctor prost. De asemenea, cum am arătat mai înainte, un doctor prost este şi cel care refuză să vadă propriile slăbiciuni şi prejudecăţi şi, mai mult, care respinge ideea de a apela la o „consultaţie” (Ajutor Superior).

N-am intenţionat să fac un calambur, dar îmi place expresia „Higher Patience” *(„Răbdare Superioară”)* pentru că descrie, după mine, ceva altfel destul de inaccesibil limbajului obişnuit. Semnifică ceva ce trebuie în permanenţă să acceptăm în interiorul nostru, cu calm, dar şi cu vigilenţă în proporţiile potrivite. Aceste două cuvinte simple transmit esenţa minunată şi benefică a Adevăratei Vindecări Spirituale.

Dr. Jesse Freeland s-a născut în Lanarkshire, Scoţia şi a absolvit Facultatea de Medicină la Universitatea Glasgow. Este un binecunoscut scriitor şi conferenţiar, ale cărui opere au fost publicate în USA Today (SUA astăzi), Westways (Itinerarii vestice), The Humanist (Umanistul) *şi multe alte ziare şi reviste. Membru al AMA[1], APA[2] şi al mai*

---

1 American Medical Association – Asociaţia Medicală Americană
(n. Trad.)
2 American Psychiatric Association – Asociaţia

multor organizaţii psihiatrice, dr. Freeland a colaborat cu California State Rehabilitation Service (Serviciul de Reabilitare al Statului California) şi Universitatea California. În prezent retras din practica particulară, a fost director al clinicii de psihiatrie a Fundaţiei şi Societăţii de Cercetare Devereux din cadrul Universităţii California.

Cum vă poate ajuta această carte să vă eliberaţi

Îmi amintesc că odată priveam un băiat care urma să ia primele sale lecţii de schi nautic. Era în apă, săltând în sus şi în jos, cu vârfurile schiurilor în sus şi orientate înainte. Tatăl său se afla în barca cu motor, strigând câteva indicaţii de ultim moment. Apoi, cu un zgomot puternic, barca a pornit. Coarda de remorcare s-a încordat brusc.

În primul moment, nu părea că băiatul se va descurca. Dar încetul cu încetul, ca un fel de strălucitoare pasăre phoenix, a ieşit din apă. S-a ridicat. Îi vedeam zâmbetul. Apoi, aproape repetând în sens invers mişcarea cu care se ridicase, băiatul a dispărut iarăşi în apă. Nu mi s-a părut a fi o cădere periculoasă.

Barca cu motor a gonit înapoi pentru a-l recupera. Am privit atent să-i văd capul răsărind deasupra valurilor

---

Psihiatrică Americană (n. Trad.)

stârnite de prima sa scufundare – dar n-a apărut nimic. Am înţeles cauza în acelaşi moment cu tatăl său. Băiatul încă se mai ţinea de coarda de remorcare! Era tras în spatele bărcii care se grăbea să-i vină în ajutor. Apreciind situaţia dintr-o privire, tatăl a oprit imediat motorul. O clipă mai târziu, faţa plină de apă dar zâmbitoare a băiatului a apărut din apă, privind către tatăl său pentru următoarele instrucţiuni. Tatăl i-a zâmbit la rându-i şi a spus „Fiule, am uitat să-ţi dau un sfat foarte important în privinţa schiului nautic. Când cazi, trebuie să-ţi aminteşti să dai drumul la coardă!”. Amândoi au râs din tot sufletul la auzul acestui sfat amuzant, fiind evident că trebuia să dea drumul coardei. Ascuns de privirile lor, am râs şi eu odată cu ei.

Îmi amintesc atât de bine acest incident fiindcă m-a impresionat. Ştiu că băiatul nu lăsa coarda din mână nu fiindcă dorea să se ţină strâns de ea. Nu, se ţinea fiindcă nu ştia ce altceva putea să facă pe timpul înspăimântătoarelor momente în care era târât prin apă. Pentru el, ideea de a se desprinde nu era o opţiune în acea clipă. În schimb, mintea sa era complet preocupată cu alte gânduri şi emoţii, cum ar fi: „Sper că nu m-a văzut nimeni cum m-am făcut de râs! Ce nu a mers? Va fi tata supărat pe mine? Mă va lăsa să mai încerc o dată? Cum am putut fi atât de prost?”. Gândul instinctiv, înţelept prin firescul său,

care îl îndemna să dea drumul nu putea să-şi facă loc printre toate aceste voci interioare. Accesul îi era blocat de o falsă îngrijorare, nepotrivită şi periculoasă. Motivul pentru care pot relata acest eveniment şi detaliile legate de el cu o asemenea certitudine este că eu eram băiatul din poveste, băiatul care nu dădea drumul. A fost prima dintre numeroasele lecţii din viaţa mea despre forţele interioare secrete şi autodistructive care fac ca o persoană să se agaţe de ceva de care ar fi mai bine să se elibereze.

Despre acest lucru este vorba în cartea de faţă – eliberarea; eliberarea de tot ce ne târăşte prin relaţii şi evenimente neplăcute; eliberarea de acele gânduri şi emoţii dureroase care ne îneacă spiritul într-o îngrijorare epuizantă şi falsă.

La început, cartea vi s-ar putea părea ciudată şi neliniştitoare, fiind plină de introspecţii surprinzătoare şi detaliate care vă arată unde v-aţi agăţat de soluţii nefuncţionale. Toţi suferim pentru că nu ne-am eliberat de vreo regretabilă situaţie – dorinţa de a face pe plac oamenilor, atitudinile răutăcioase, dorinţele deşarte, obiceiurile dăunătoare – sunt doar câteva. Dar fiind că nu aţi renunţat până acum la aceste probleme persistente, nu înseamnă că nu puteţi. Înseamnă că nu aţi învăţat până acum secretul eliberării. Să vă vând un pont. Una dintre

cele mai emoţionante descoperiri pe care le veţi face citind această carte este că nu aveţi nevoie de putere pentru a vă elibera de ceva. Ceea ce vă trebuie cu adevărat este capacitatea de înţelegere; şi în acest fel cartea de faţă vă va ajuta să vă îndepliniţi visul vieţii de a fi cu adevărat puternic şi independent. Pas cu pas, prin dialoguri pline de învăţăminte, analizând întrebări şi răspunsuri, din Poveşti Adevărate pline de realităţi superioare, veţi face cunoştinţă cu o parte specială a dumneavoastră care nu poate fi dominată şi învinsă de nimic. Acest Sine Adevărat rămâne întotdeauna deschis şi receptiv, respingând toate celelalte atitudini în afara dorinţei de a învăţa ce este adevărat. Aceasta este puterea sa. Aceasta va fi şi puterea dumneavoastră – o sursă inepuizabilă de înţelepciune.

Noua relaţie cu dumneavoastră înşivă vă va proteja şi inspira pentru totdeauna. Cu fiecare introspecţie realizată, veţi accede automat la o treaptă superioară de existenţă. Spre nesfârşita dumneavoastră satisfacţie, urcând aceste trepte, descoperiţi că fiecare scrutare este mai inspiratoare decât precedenta, lucru care vă încurajează să continuaţi ascensiunea pentru a vedea şi mai mult. Acest tip magic de relaţie în viaţă există şi poate fi a dumneavoastră. Aveţi nevoie doar să v-o doriţi mai mult decât doriţi să vă agăţaţi de muntele pe care vă aflaţi

acum. Daţi-i drumul! Veţi fi foarte fericit că aţi făcut-o. Ştiu ce spun.

Mai înainte de toate, aceasta este o carte strălucită. Cu permisiunea şi stăruinţa dumneavoastră, poate fi sursa interioară de lumină care vă va conduce către autoeliberare. De asta nu mă îndoiesc deloc. Trăirea în deplină libertate nu este un ideal. Trebuie să fie obiectivul nostru. Şi asta mă aduce la ultimul lucru pe care doresc să îl semnalez.

Nimic nu poate şi nu trebuie să fie vreodată judecat doar după părţile componente. Dacă ar fi să luaţi de exemplu o capodoperă a picturii şi să vă concentraţi doar asupra unei trăsături de pensulă sau a unei culori, aţi pierde nu numai intenţia pictorului, dar şi frumuseţea operei. Vreau să spun că pânza ca întreg este mai importantă decât părţile sale. Energia şi frumuseţea sunt inefabile şi pot fi apreciate doar atunci când pictura este privită în ansamblu. Acelaşi lucru este valabil şi pentru ideile prezente în această carte. Încercăm să exprimăm ceva care nu poate fi transmis de gânduri şi emoţii deoarece, oricât de adevărate sau bine intenţionate ar fi, reprezintă, cu toate acestea, doar o parte; o secvenţă disparată a unui film însufleţit care trebuie văzut în întregime dacă dorim să-l înţelegem şi să-i prindem

mesajul. Aşadar este foarte important nu doar să citiţi această carte, ci şi să vă lăsaţi pătruns de ea. Veţi vedea că aşa cum ploaia blândă ne dăruieşte frumoasele flori de primăvară, la fel şi Adevărurile din această carte vă aduc secretul eliberării.

Guy Finley – Ojai, California

CAPITOLUL 1

Eliberaţi-vă şi fiţi fericit

A fost cândva un arheolog care îşi dedicase întreaga viaţă căutării neobosite a unui străvechi şi misterios templu. Poveşti despre bogăţii aproape nemăsurate, ascunse în camere îngropate, au fost transmise de-a lungul multor generaţii de căutători lipsiţi de noroc. Totuşi, nimeni nu reuşise vreodată să descopere marele templu şi comorile sale secrete. De aceea, stând şi privind acea mică deschizătură întunecată şi acoperită cu pământ, situată pe unul dintre versanţii cu vegetaţie luxuriantă al unui deal din junglă, arheologul ştia că nu trebuie să-şi lase imaginaţia să o ia razna.

Dar acesta trebuia să fie. Fiecare părticică din el ştia asta. Nenumăraţi ani de căutare au dus tocmai către acest loc.

În scurt timp, arheologul lărgi deschizătura năpădită de plante cât să se poată strecura. De cum se ridică în picioare, inima sa agitată se opri brusc. La lumina slabă şi prăfoasă a felinarului cu petrol lampant, văzu desfăşurându-se în faţa sa un tunel larg şi nefinisat, susţinut de grinzi cioplite cu mâna. Era clar că mai

fuseseră şi alţii înainte acolo. Întrebări i se învălmăşiră în minte: Cine i-o luase înainte? De ce nu auzise până atunci de această descoperire? Fuseseră oare jefuite comorile templului? Este posibil să se fi înşelat în privinţa acestui loc? Dar ochiul său ager puse capăt acestor gânduri răscolitoare. Tunelul din faţa să se termina brusc. Poate că secretele templului erau încă intacte! Cercetând cu precauţie mai departe, descoperi că mai multe încăperi de pe o parte şi alta a tunelului fuseseră excavate doar parţial. Ce se petrecea? De ce se opriseră brusc?

Află răspunsul o clipă mai târziu când se sprijini uşor de unul dintre pilonii de susţinere. Auzi un trosnet puternic şi curând mici pietre şi praf înecăcios umplură aerul. Făcu un salt către ieşire, sperând să ajungă înainte de a fi prins înăuntru pentru totdeauna, dar goana sa spre lumină se termină brusc. Spre surprinderea sa, evenimentul nu avu urmări. Tunelul nu se surpă, fusese o alarmă falsă, Izbucni în hohote de râs. Acesta era motivul pentru care templul supravieţuise cu comorile neatinse. De-a lungul veacurilor, camerele subterane se umpluseră cu pământ tropical infiltrat, vegetaţie moartă şi roci sfărâmate, aflate într-un echilibru prea instabil pentru a fi îndepărtate în siguranţă. Comorile trebuie să se afle încă la locul lor, numai de ar găsi o cale să ajungă la ele.

Aşa că, în ciuda evidentului pericol, se hotărî să persevereze şi să continue excavarea locului demult abandonat.

Luni şi ani de zile, arheologul trudi singur, în secret. Chiar în zilele cele mai bune, înaintarea era lentă. Progresul minim realizat zi de zi trebuia susţinut cu un număr tot mai mare de grinzi. Şi, spre disperarea sa, un număr din ce în ce mai mare din orele sale de muncă trebuia rezervat doar pentru consolidarea grinzilor vechi. Trosniturile aproape de necontrolat cu care acestea se îndoiau sub greutate nu îi dădeau pace niciodată. Chiar şi noaptea, în afara perimetrului de excavare, aşezat în siguranţă lângă focul de tabără, auzea geamătul lemnului.

Mai presus de orice, arheologul era obosit. Ajunsese să se simtă ca şi cum ar fi scos, cărând-o în spate, toată partea interioară a muntelui. Şi într-un fel chiar asta făcuse. Una câte una, golise aproape în întregime încăperile templului de rădăcinile, rocile şi pământul cu care fuseseră pline; şi, rând pe rând, asta fusese tot ce găsise în interiorul lor – rădăcini, roci şi pământ. Îl cuprinse disperarea.

Totul începu târziu în după-amiaza următoare, cu puţin timp înaintea încheierii unei alte zile de săpături

istovitoare. La început, arheologul nu se îngrijoră. Mai văzuse astfel de lucruri cel puţin de o sută de ori înainte. Un segment de piloni de susţinere şi grinzi din centrul zonei excavate începu brusc să se deplaseze. Alergă în mijlocul acelei porţiuni de susţinere şi încercă cu tot trupul să se opună deplasării. Cum stătea acolo, proptit de peretele de pământ şi agăţat de pilonii de susţinere, realiză că era pe cale să se întâmple ceva ce nu putea controla. Ştia pentru că auzea zgomotul specific. Scârţâitul grinzilor de deasupra sa nu înceta deloc. De fapt, precum corzile solidare ale unei uriaşe harpe străvechi, rând pe rând, fiecare secţiune de buşteni masivi de deasupra, pe toată lungimea tunelului, începu să vibreze şi să trosnească. Suna de parcă presiunea acumulată timp de o mie de ani era pe cale să se elibereze.

Arheologul începu să alerge la fiecare set de piloni tremurători în parte, încercând să stăvilească înclinarea accelerată, folosindu-se pe sine ca proptea umană. Niciun folos! Pământ şi praf pluteau peste tot în aer, făcându-l greu de respirat şi reducând vizibilitatea foarte mult. Cuprins de o disperare tot mai mare şi având tot mai puţine opţiuni, alergă orbeşte înapoi, în direcţia tunelului principal. Pentru a avea vreo şansă de a preveni o surpare completă, trebuia să împiedice ca această reacţie în lanţ să

ajungă la pilonii centrali. Făcând apel la ultimele sale puteri, se aruncă cu toată greutatea într-unul dintre pilonii centrali ciopliţi grosolan chiar în momentul în care acesta era pe cale să se prăbuşească. Pentru moment, a rezistat. Apoi, ironia situaţiei, înţelegerea faptului că aceasta putea fi ultima lui acţiune înainte de a muri, îi aduseră pe faţă o jumătate de zâmbet. Era amuzant pentru că se presupunea că *el* sprijină pilonul; dar în sufletul său ştia că dacă pilonul nu s-ar fi aflat acolo să-l susţină, cu siguranţă el ar fi fost cel care s-ar fi prăbuşit.

Deşi amuzat de acest gând, fu şi mai surprins de un alt gând care-i veni în minte. Nu avea absolut niciun sens. Îl alungă ca fiind imposibil. Dar la fel cum eforturile sale de a ţine pe loc masivii piloni ai tunelului se dovedeau a fi în van, tot aşa nu se mai putea împotrivi acestui gând neobişnuit de persistent. „De ce să nu renunţ pur şi simplu?”, se auzea întrebarea.

Se întrebă dacă nu cumva era pe cale să-şi piardă minţile. Totuşi, pe cât de ridicolă părea ideea de a renunţa în acel moment, avea în ea ceva incredibil de fascinant, atât de captivant încât aproape că-i solicita întreaga atenţie. Se simţea ca un om ale cărui picioare au păşit din greşeală, pe rând, fiecare în altă lume – două lumi care se

depărtau rapid una de cealaltă cu fiecare secundă care trecea. Ceva urma să cedeze, era foarte clar. Se luptă să se agaţe de tot ce considerase întotdeauna foarte important, însă pur şi simplu nu părea să mai conteze.

Îşi dori să poată înţelege ce se întâmplă în sufletul lui, dar era ca şi cum nimic nu îl mai preocupa. Tot ce era în stare să facă acum era să urmărească cum mintea îi zbura încolo şi încoace, calculându-şi de zor opţiunile. Pe de-o parte, dacă ar fi fost cumva capabil să împiedice prăbuşirea şi să refacă sistemul de susţinere, singura certitudine reală pe care ar fi câştigat-o ar fi însemnat încă o zi plină de praf – care în mare parte ar fi fost petrecută cu lucrări de consolidare. Era atât de obosit să tot găsească numai încăperi goale. Pe de altă parte – şi spatele său înţepeni la acest gând – dacă ar fi renunţat, ar fi însemnat sfârşitul muncii sale de o viaţă, sfârşitul speranţelor şi viselor sale – poate chiar sfârşitul vieţii sale!

Scrâşnetul ascuţit al unei grinzi din apropierea gurii de intrare a porţiunii excavate rezolvă dintr-odată lupta interioară a arheologului. Se terminase. Ştia că nu avea sens să încerce să iasă sau să mai reziste. Nu mai era absolut nimic la care să se gândească. Era bucuros. Următorul său gest veni în mod firesc. Pur şi simplu dădu drumul pilonului. Totul în jurul său părea în regulă în timp

ce toţi pilonii, buştenii şi grinzile începeau să se ciocnească în cădere. Aerul deveni pământ. Stând acolo, chiar în mijlocul a ceea ce el credea că înseamnă sfârşitul vieţii sale, se simţea bine – mai bine decât îşi putea aminti că se simţise vreodată. „Cât de ciudat”, se gândi – şi apoi totul se întunecă.

Cum zăcea acolo, urechile fură primele care îşi reveniră. Cel puţin aşa se părea. Parcă îşi încorda auzul pentru a asculta ceva – dar ce anume, arheologul nu avea nicio idee. Totul era atât de minunat de liniştit, iar el nu voia să deschidă ochii de frică să nu strice ciudata linişte.

Atenţia îi fu solicitată de înţelegerea altui fapt. Îşi aminti unde se află – şi ce se întâmplase. Într-un fel sau altul, scăpase cu viaţă. O scurtă verificare senzorială a propriului trup îl informă că totul este la locul său şi în regulă. Era timpul să se mişte. Cu grijă îşi împinse partea superioară a corpului afară din mormanul de pământ până când reuşi să stea aşezat. Cu ochii încă închişi, îşi scutură molozul din păr şi se pregăti să arunce o privire la ruinele muncii sale de o viaţă. Deschise ochii.

Grinzile erau împrăştiate peste tot, ca şi cum cineva ar fi aruncat o mână de chibrituri uriaşe pe jos. Arheologul îşi ridică încet privirea pentru a cuprinde mai bine spaţiul

înconjurător. Nimic n-ar fi putut să-l pregătească pentru ceea ce ochii săi obosiţi aveau să vadă imediat. Era ireal.

Îşi scutură capul din nou să-şi dea seama dacă nu cumva visează, dar un zvâcnet surd într-unul dintre membrele inferioare parţial îngropate îi dădu de înţeles că era foarte treaz. Nu era de mirare că acele comori ale templului nu fuseseră niciodată descoperite. Nu era de mirare că acest nemaipomenit mister străvechi rămăsese nedezlegat de-a lungul atâtor veacuri. Gândurile sale năvalnice fură întrerupte de o izbucnire necontrolată de râs. Ecoul răspunse ea pentru a aprecia o glumă bună. Toţi cei care mai fuseseră acolo înaintea lui, atât tâlhari, cât şi oameni de ştiinţă, toţi căutaseră lucruri nepotrivite în locuri nepotrivite. Arheologul izbucni iarăşi în râs şi îşi lăsă capul pe spate pentru a privi drept în sus.

Sus, deasupra capului, suspendată precum un cer de aur înţesat de stele, era marea cupolă a templului: o cupolă uriaşă realizată din aur masiv presărat cu pietre preţioase de toate culorile şi mărimile. Prăbuşirea despre care credea că îi va lua totul i-a dezvăluit de fapt Secretul Secretelor: Comoara templului nu s-a aflat niciodată în templu. *Adevărata comoară era templul însuşi!* Iar acum îi aparţinea, să dispună de ea după bunul plac. Mulţumi în linişte cerului pentru că i-a dat curajul de a se elibera.

Şi dumneavoastră deţineţi un secret nepreţuit care aşteaptă să fie descoperit. Despre asta este vorba în cartea de faţă.

Aceasta nu este eliberare

Nu este suficient doar să vreţi să vă eliberaţi de o situaţie nefericită sau de o sâcâitoare durere sufletească. Faptul de a vrea reprezintă tot o dorinţă, iar dorinţele se înlocuiesc unele pe altele precum albinele care aşteaptă la rând pe lângă o floare deschisă. De aceea este foarte important pentru noi să înţelegem în profunzime despre ce fel de eliberare este vorba.

Hai să începem cu ceea ce ştim sau, cel puţin, cu ceea ce ar trebui să ştim despre eliberare. Până acum ar fi trebuit să avem toţi habar de ceea ce *nu* înseamnă renunţarea. Această abordare tradiţională – descoperirea a ceea ce un lucru nu este pentru a găsi ceea ce de fapt este – reprezintă o metodă foarte bună pentru a afla Adevărul. Marii mistici, înţelepţii şi oamenii de ştiinţă din toate timpurile au înţeles de multă vreme valoarea metodei de aflare a adevărului prin revelarea iniţială şi eliminarea ulterioară a ceea ce este fals. Haideţi să le urmăm sfatul şi să privim eliberarea în această nouă lumină.

1

Eliberarea nu înseamnă să trăiţi regretând ceea ce ar fi putut fi.

2

Eliberarea nu înseamnă certitudinea greşelii altcuiva.

3

Eliberarea nu înseamnă trecerea de la dezamăgire la speranţa într-o altă victorie.

4

Eliberarea nu este căutarea disperată a unei soluţii noi la o problemă veche.

5

Eliberarea nu înseamnă a învăţa să trăiţi cu aşteptări mai mici de la viaţă.

6

Eliberarea nu înseamnă evitarea oamenilor sau locurilor care vă amintesc în mod dureros de legături trecute.

7

Eliberarea nu înseamnă nevoia de a vă convinge de corectitudinea hotărârii dumnevoastră de a vă elibera de ceva anume.

8

Eliberarea nu înseamnă să căutaţi cu disperare pe cineva care să fie de acord cu punctul dumneavoastră de vedere într-o dispută.

9

Eliberarea nu înseamnă necesitatea de a face repetiţii în minte cu privire la conversaţiile pe care urmează să le purtaţi, în încercarea de a vă simţi sigur pe dumneavoastră.

10

Eliberarea nu înseamnă să insişti pe ideea că vă puteţi elibera de... (completaţi după caz) oricând doriţi.

Mai există un singur punct de luat în consideraţie în cadrul studiului având ca scop revelarea a ceea ce nu este renunţarea. Eliberarea nu are nimic de-a face cu sacrificiul de sine şi sentimentele de amărăciune sau nemulţumire care par să însoţească întotdeauna orice act intenţionat de autonegare. Aşadar, pe scurt, se poate vedea că eliberarea nu are nicio legătură cu disciplina, reorganizarea externă a problemelor noastre sau lupta pentru libertate în relaţiile pe care le avem. În realitate, eliberarea nu se referă la elemente exterioare ţie. Niciodată nu s-a referit la ele.

Cu toţii ştim ce înseamnă să fim siguri că ne-am eliberat de ceva dureros sau îngrijorător, ca apoi să ne trezim într-o situaţie similară câteva momente mai târziu.

Faptul de a renunţa la o persoană şi a accepta o alta nu pune capăt singurătăţii care ne conduce către o relaţie fără viitor. Nu aceasta este eliberarea. Am reuşit doar să amânăm senzaţia de pustietate. Schimbarea slujbei pentru a scăpa de cineva sau de ceva care ne sâcâie nu stinge conflictul nostru. Nu face decât să întârzie sentimentul de mânie care răbufneşte ori de câte ori ne simţim ameninţaţi. Supărarea noastră nu ne poate apăra de o lume insensibilă – această supărare este insensibilitatea însăşi.

Cel mai mare secret de pe pământ

Adevărul este că eliberarea este foarte simplă şi, mai presus de orice, naturală; la fel de naturală pentru dumneavoastră şi pentru mine precum este pentru un arbore să se scuture de fructele grele şi pârguite la soare ce stau agăţate de ramurile sale. De ce? Pentru că atât omul, cât şi arborele – de fapt toate fiinţele – sunt create astfel încât să renunţe la ceea ce nu le mai este necesar. În cazul arborelui, fructele ce cad îi duc seminţele ajunse la maturitate în pământ. Nu este necesară nicio forţă supranaturală. În mod asemănător – trebuie spus, sub influenţa unor legi superioare, dar la fel de riguroase –

aceleaşi forţe favorabile aşteaptă să facă pentru dumneavoastră ceea ce dumneavoastră nu aţi fost capabil să faceţi. Nu trebuie decât să învăţaţi să cooperaţi cu aceste principii puternice şi perene pentru a deveni capabil să vă eliberaţi de orice sentiment de amărăciune, remuşcare ce nu vă dă pace, nelinişte sau de gândurile negre. De rest nu trebuie să vă îngrijiţi.

Acesta este secretul eliberării. Mai întâi trebuie să pricepem că ducem povara atâtor nereuşite de-o viaţă şi că aceste epuizante greutăţi au contribuit la transformarea noastră într-o persoană tristă, şi nu într-o persoană deosebită. S-ar putea ca acest şoc iniţial să ne cutremure, dar reprezintă un progres semnificativ. Vesteşte prima secvenţă dintr-o serie de miraculoase autodetaşări, în care începem să vedem că am abordat viaţa din perspectiva unei părţi nevăzute a propriei fiinţe: un sine care crede că agăţarea de o epavă este tot una cu a fi salvat! Acum înţelegem de ce toate eforturile noastre trecute de a ne elibera ne-au lăsat câte o nouă problemă. Dar acum ştim, în sfârşit, şi ce anume trebuie aruncat. Trebuie să ne eliberăm de sinele deprimat care este sigur că e mai bine să sufere şi să se *simtă* cineva decât să se elibereze şi *să fie,* fără agitaţie, nimeni. Nu vă îngrijoraţi de modul cum se va realiza această sarcină. Aceasta este responsabilitatea

Realităţii.

Această cunoaştere superioară care începe să vă dezvăluie dumneavoastră înşivă *nu* este mentală. Vă parvine de la o elevată, înţeleaptă şi puternică latură a dumneavoastră, care sălăşluieşte mult deasupra gândurilor de zi cu zi şi a stărilor conflictuale stârnite de acestea în încercarea de a decide ce este şi ce nu este bine. Natura dumneavoastră interioară proaspăt trezită *ştie* ce anume este mai bine pentru dumneavoastră pentru că vede viaţa fără confuzia şi contradicţiile dureroase care însoţesc mereu interesul personal devenit dependenţă. De exemplu, această inteligenţă superioară ştie că nu este nevoie să simţiţi durere nici chiar atunci când sunteţi convins că trebuie. O dată stabilit contactul cu acest sine încă secret, de rest se ocupă el. Chiar aşa. Doar această latură superioară a dumneavoastră are puterea şi înţelepciunea să vă desfacă blând pumnul din care să îndepărteze tot ceea ce v-a făcut nefericit.

Credeţi-mă, sunteţi pe cale să faceţi singura descoperire majoră pe care o poate face o fiinţă umană. Secretul eliberării nu deţine doar cheia sfârşitului lucrurilor nedorite, ci, ferecat în interiorul acestui suprem secret, se află începutul Noii Dumneavoastră Vieţi – naşterea unei noi firi care nu va mai trebui să depindă de

nimic fiindcă ea însăşi este *deja totul.* Îndrăzniţi să încercaţi. Lăsaţi următoarele introspecţii speciale să vă dea avânt pe calea dumneavoastră.

1

Eliberarea de dumneavoastră înşivă este eliberarea de problemele dumneavoastră, pentru că ele sunt una cu dumneavoastră.

2

Porniţi cu dorinţa de a nu cunoaşte limite.

3

Revelarea răului trebuie întotdeauna să preceadă descoperirea binelui.

4

Puteţi fi atât de liber pe cât vă doriţi să fiţi de sincer cu dumneavoastră înşivă.

5

Eliberarea este strict o activitate interioară.

6

Nu există lucru în lume care să rămână ascuns celui care se dezvăluie sieşi.

7

Puteţi trăi din pură inteligenţă sau cu perseverenţă.

8

Eliberarea nu consumă niciun efort – doar disponibilitatea de a-i înţelege necesitatea.

9

Acţiunile noastre privind o anumită situaţie nu pot depăşi înţelegerea pe care o avem asupra situaţiei respective

10

O dată ce înţelegi problema, ştii soluţia.

11

O slăbiciune descoperită este o slăbiciune eliminată.

12

Eliberarea este uşurarea firească de după conştientizarea faptului că a rămâne agăţat de ceva reprezintă un proces dureros.

13

Nefericirea nu vine la tine, ea vine de la tine.

14

Suferinţa este doar un lucru ales din greşeală.

15

Ceea ce vrei cu adevărat este să încetezi să te mai gândeşti la tine însuţi.

16

Înfrângerea vine de la înverşunarea cu care ne agăţăm de soluţii nefuncţionale.

17

Eliberarea se produce fără efort atunci când nu există alternativă.

18

Adevărata libertate înseamnă absenţa sinelui care se simte îngrădit, nu hamurile de paradă pe care sinele şi le pune singur pentru a se simţi liber.

19

Dorind să înveţi despre tine însuţi, dar limitându-ţi descoperirile la ceea ce vrei să găseşti este ca şi cum ai spune „Doresc să văd întreaga lume stând în propriul pat”.

20

Singurul lucru pe care îl pierzi atunci când te eliberezi de ceva fără de care te temi să trăieşti este însăşi frica.

Fiţi mai puternic decât orice vă înspăimântă

„Vreau să fiu curajos atunci când va trebui să mă eliberez de situaţii autodistructive, dar de fiecare dată când mă apropii de eliberare sunt înspăimântat. Şi atunci când sunt înspăimântat mi se pare că mă agăţ de orice chiar mai strâns! Există vreo cale să depăşesc această frică? Urăsc gândul că aş putea fi prea fricos ca să-mi

găsesc libertatea”.

„Da. Există o cale de a depăşi această parte a sinelui dumneavoastră care tinde să se agaţe în loc să încerce să scape. Oricum, pentru a ne elibera cu adevărat de aceste temeri, trebuie mai întâi să trecem *prin* ele”.

„Dar am încercat să-mi înving temerile şi am luptat cum am putut. Pur şi simplu nu mi se pare că reuşesc să ies de sub influenţa lor întunecată şi care mă îngrădeşte”.

„Asta se întâmplă pentru că încercaţi să dominaţi frica”.

„Ei bine, ce altceva mai poţi face pentru a te elibera de ceva de care nu poţi scăpa? Nu trebuie să găseşti o cale ca să fii mai puternic decât acel lucru?”

„Desigur, dar luptându-vă cu frica este ca şi cum aţi încerca să faceţi knock-out o umbră înfricoşătoare. Nu reuşiţi decât să vă epuizaţi. Pentru a vă domoli temerile o dată pentru totdeauna, trebuie să uitaţi ideea de dominare şi să începeţi să vă gândiţi la iluminare”.

„Iluminare? Ce vreţi să spuneţi?”

„Vreau să spun autoiluminare: miracolul care se întâmplă în noi de câte ori îndrăznim să punem dorinţa *de a înţelege* ce anume ne sperie înaintea certitudinii că nu există altă opţiune decât să simţi teama”.

„Îmi place ceea ce ziceţi, dar spuneţi-mi cum poate

înţelegerea să anuleze frica pe care o simt?”

„Dacă veţi îndrăzni să mergeţi până la capăt şi să vă lăsaţi în voia temerilor, acceptând în acelaşi timp să le înfruntaţi în mod conştient, veţi vedea că nu dumneavoastră sunteţi cel care tremură!”

„Vă rog, aş dori să aflu mai multe despre acest nou mod de a înţelege lucrurile”.

Nu situaţia aparent înspăimântătoare, oricare ar fi aceasta, este problema. *Reacţia* dumneavoastră este temătoare. Din acest motiv, dacă veţi deveni *conştient* de situaţia în care vă aflaţi în loc să vă temeţi de ea, vă veţi schimba pentru totdeauna relaţia cu frică. Doar în cadrul acestui tip de relaţie lăuntrică există cu adevărat siguranţă, deoarece acum interacţionaţi cu frica într-un mod cu totul nou. Nu îi mai permiteţi să vă dicteze cum să acţionaţi sau ce să faceţi. În schimb, sunteţi conştient de teamă. O studiaţi şi, cu fiecare zi în care descoperiţi ceva nou despre natura neobişnuită şi slabă a propriilor dumneavoastră reacţii provocate de frică, puterea acestora asupra dumneavoastră începe să slăbească.

De ce? Pentru că în sfârşit le înţelegeţi aşa cum sunt în realitate: forţe mecanice, lipsite de spirit. Încetul cu încetul deveniţi mai puternic decât ele fiindcă văzându-le aşa cum sunt de fapt – nu cum ar dori ele să le vedeţi – aţi

reuşit prin propriile puteri să vă ridicaţi şi să ieşiţi de sub influenţa acestora. Această introspecţie reprezintă diferenţa dintre a tremura toată viaţa şi a fi stăpân pe propria existenţă.

A fi temător în mod conştient înseamnă *a şti că vă temeţi,* dar în acelaşi timp a şti că aceste temeri, oricât de reale par, nu se identifică cu *dumneavoastră.* Şi nicio reacţie nepotrivită nu vă poate ţine captiv odată ce aţi început să-i înţelegeţi natura. Frica este, şi a fost întotdeauna, doar o reacţie autorestrictivă de care ne agăţăm în bezna actualei trepte a existenţei, confundând-o cu un scut de autoprotecţie. Dar aşa cum cea mai slabă licărire a soarelui dimineţii poate risipi întunericul nopţii, la fel şi cea mai mică înţelegere a unei temeri persistente conduce la eliberare.

Puteţi verifica acest remarcabil principiu pe propria persoană oricând doriţi. Îndrăzniţi chiar şi în toiul unui atac de panică. Dar reţineţi, noul dumneavoastră scop nu este să deveniţi curajos ori să încercaţi să fiţi puternic în faţa fricii. Nu. Am văzut că acest lucru nu funcţionează. Pur şi simplu doriţi să aveţi mai degrabă o atitudine de curiozitate decât de încredere faţă de gândurile şi sentimentele de spaimă. Dacă veţi urma această simplă, dar Superioară Regulă, nu veţi începe doar să *vedeţi*

reacţiile cu care v-aţi obişnuit şi care v-au înspăimântat şi urmărit, de fapt veţi începe să vedeţi *prin* ele. Aici se întâmplă adevăratul miracol. Fiecare nouă introspecţie în adevărata natură a acestor reacţii negative micşorează puterea pe care o au asupra dumneavoastră. Şi pierderea lor înseamnă câştigul dumneavoastră. Sunteţi mai puternic acum şi ştiţi asta. Ştiţi, de asemenea, că această nouă putere nu vă va dezamăgi niciodată, pentru că nu este doar apariţia trecătoare a unei opoziţii îndrăzneţe. Această nouă putere reprezintă *absenţa* unei vechi slăbiciuni.

Haide să ne uităm doar la una dintre modalităţile în care acest principiu al aşezării autoiluminării înaintea autoprotejării psihologice poate transforma frica în neînfricare. Cunoaşteţi pe cineva pe care mai degrabă l-aţi ocoli decât să-l întâlniţi? Cei mai mulţi dintre noi, da! Cu toate acestea, începând chiar acum, fixaţi-vă ca obiectiv să nu mai evitaţi niciodată pe cineva de care vă temeţi. De fapt, mergeţi mai departe şi căutaţi să vă întâlniţi cu acel bărbat dificil sau acea femeie agresivă şi spuneţi sau faceţi exact ceea ce vreţi *dumneavoastră,* în loc să lăsaţi teama să vă dicteze *ea.* Nu porniţi cu idei preconcepute despre cum ar trebui sau nu ar trebui să se întâmple lucrurile. Vă aflaţi acolo pentru a vă urmări şi a vă cunoaşte pe dumneavoastră înşivă, nu pentru a obţine o victorie

personală. Lăsaţi acea persoană să vadă că tremuraţi dacă acest lucru se întâmplă. Ce vă pasă? În plus, este ceva trecător. Acea persoană nesuferită din faţa dumneavoastră nu are de unde să ştie, dar acest tremur marchează trezirea adevăratului dumneavoastră sine.

Pentru prima dată, vă lăsaţi reacţiile să treacă pe lângă dumneavoastră, în loc să le permiteţi să vă ia cu ele. Cum staţi acolo, momentan separaţi de sinele dumneavoastră obişnuit, străduindu-vă să vă păstraţi vigilenţa lăuntrică de vreme ce aţi deprins-o, puteţi vedea că fluxul reacţiilor inconştiente până acum are propria poveste de viaţă; o poveste cutremurătoare pe care până acum aţi îmbrăţişat-o ca fiind propria dumneavoastră poveste. Dar acum începeţi să o vedeţi în întregime. Frica nu vă aparţine. Aici se află explicaţia.

Nu v-a fost niciodată frică de altcineva. Singurele de care v-aţi temut vreodată sunt *gândurile dumneavoastră* despre acea persoană.

Da, aţi simţit teama, dar nu a fost a dumneavoastră şi nu a fost îndreptată către cineva mai puternic decât dumneavoastră. Teama pe care aţi simţit-o era legată de ceea ce *credeaţi* că el sau ea gândea despre dumneavoastră. Uimitor, nu-i aşa? V-aţi temut de propriile gânduri! Înţelegerea acestei situaţii înseamnă şi sfârşitul

ei. Acum vă puteţi elibera de acest sine imaginat pentru că nimeni nu doreşte să menţină o stare de teroare.

O cale sigură de a trece la un nivel superior de existenţă

După cum vom înţelege în cele din urmă, aproape toate tipurile de sentimente de nefericire sunt rezultatul confundării unei părţi cu întregul. Acest lucru înseamnă că atunci când nu cuprindem întreaga imagine, este posibil să acţionăm într-un mod autodistructiv. Un exemplu ar fi acela al sentimentului de slăbiciune care apare atunci când afli prea târziu, după ce ai avut o problemă, că lucrurile nu sunt aşa cum erai convins că sunt. Însă, în realitate, tu eşti cel care a judecat sau a înţeles greşit o persoană sau un eveniment; şi acum, că poţi vedea întreaga situaţie, nu există absolut niciun motiv să fii furios sau supărat, neliniştit sau temător. De câte ori n-am regretat vreo faptă nesăbuită când am descoperit întreaga realitate? Iată ce este de făcut: strângeţi toate datele. Vă asigur că totul poate fi explicat. Nimic din ceea ce vi se întâmplă dumneavoastră sau prin intermediul dumneavoastră nu trebuie să scape înţelegerii. Puteţi să vă luminaţi în loc să vă înspăimântaţi singuri. Aveţi de ales. Descoperirea

faptului că puteţi întotdeauna alege un lucru favorabil dumneavoastră este de-a dreptul emoţionantă.

Nu trebuie să vă acceptaţi nivelul actual de existenţă. Nivelul de existenţă este cel care stabileşte dacă „navighezi” prin această viaţă ori te „scufunzi” în ea. În prezent, ar putea să vi se pară că sunt clipe în care nu prea aveţi de ales în viaţă. Vreau să ştiţi că aceasta este o minciună. Acest sentiment trecător de captivitate face parte din nivelul dumneavoastră actual de existenţă, în cadrul căruia simţiţi într-adevăr că opţiunile vă sunt limitate. Din nou, vreau să ştiţi că acest lucru este pur şi simplu neadevărat. Întotdeauna puteţi alege.

Problema este că majoritatea oamenilor insistă asupra *propriilor opţiuni.* Trebuie să înţelegeţi acest lucru. Nivelul dumneavoastră actual de existenţă a fost determinat de alegerile pe care le-aţi făcut *deja.* De ce să ne întoarcem la aceeaşi paletă de opţiuni? Bănuiţi deja că acestea nu vă vor aduce cu adevărat fericirea. Mergeţi mai departe şi confirmaţi-vă suspiciunea. Nu vi se va întâmpla nimic rău. De fapt, doar ceva bun se poate întâmpla o dată ce încetaţi să vă mai cramponaţi de idei inutile. Aţi putea spune că noua dumneavoastră alegere este să nu mai alegeţi pentru dumneavoastră *de la* dumneavoastră. Iată ceva care să vă ajute să vedeţi înţelepciunea acestei

alegeri noi şi superioare.

Dacă hotărârile dumneavoastră de până acum v-au făcut să simţiţi insatisfacţie şi frustrare, trebuie să încetaţi să daţi vina pe alegerile făcute şi trebuie să vedeţi că *problema este a celui care alege – dumneavoastră!* Dumneavoastră şi ceea ce vi se întâmplă zi de zi sunteţi reflectări ale propriului nivel de viaţă. Suntem greşit tentaţi să credem că viaţa ne face să fim aşa cum suntem. Adevărul este că felul nostru de a fi, nivelul nostru de existenţă, este cel care determină configuraţia vieţii noastre! De aceea nimic nu se poate schimba cu adevărat pentru noi până când nu înţelegem că nefericirea noastră nu este legată de eveniment; nivelul este cel care contează. Să privim mai în profunzime.

Credem că suntem puşi în anumite situaţii şi că acestea sunt bune sau rele, plăcute sau chinuitoare. Cu alte cuvinte, sentimentele noastre sunt reflectări ale ceea ce ni se întâmplă clipă de clipă. De aceea, atâta timp cât acţionăm de la nivelul nostru actual de existenţă, primul impuls de câte ori ne simţim nefericiţi este să încercăm mereu să schimbăm situaţia pe care o considerăm vinovată pentru ceea ce simţim. Există convingerea că schimbarea mediului cauzator de nefericire va pune capăt nefericirii noastre. Această abordare nu a funcţionat şi nu va

funcţiona vreodată cu adevărat, deoarece *situaţia neplăcută sau nefericită nu a fost reprezentată de eveniment, ci de reacţia dumneavoastră faţă de acesta.*

Ce înseamnă această nouă informaţie pentru dumneavoastră? Totul! Înseamnă:

1

Vă puteţi elibera de sentimentele de nemulţumire vizavi de slujba pe care o aveţi, deoarece nu activităţile dumneavoastră, ci modul în care gândiţi reprezintă rutina chinuitoare.

2

Puteţi renunţa să mai încercaţi să schimbaţi alţi oameni, deoarece dumneavoastră sunteţi ceea ce vă deranjează la ei.

3

Vă puteţi elibera de teama de schimbări neprevăzute sau provocări deoarece singurul lucru cu care trebuie să vă confruntaţi vreodată sunteţi chiar dumneavoastră.

Cel mai bine, vă puteţi elibera de obligaţia imposibilă, prin care singur vă pedepsiţi într-un mod incredibil, de a gândi că sunteţi vinovat de ceea ce se întâmplă în lume. Singura lume pentru care sunteţi responsabil este lumea dumneavoastră interioară; lumea

gândurilor şi sentimentelor, impulsurilor şi dorinţelor. Nivelul dumneavoastră de existenţă este determinat de cât de clar puteţi vedea în această lume interioară. Acest nou tip de introspecţie este sinonim cu siguranţa şi stă până la urmă la baza tuturor succeselor personale, pentru că atunci când ştiţi unde nu trebuie să călcaţi, trecerea prin viaţă este lipsită de pericole şi plină de fericire.

Nu v-aţi duce în bucătăria vecinului pentru a *vă* repara chiuveta. De ce să încercaţi să schimbaţi lumea exterioară când aceasta nu este decât o reflectare a vieţii dumneavoastră interioare? Nu încercaţi să schimbaţi lumea exterioară. Schimbaţi-vă propriile atitudini şi puncte de vedere. Atunci când vă schimbaţi, schimbaţi lumea în măsura în care aceasta vă priveşte pe dumneavoastră, întrucât sunteţi propria dumneavoastră lume. Iată o cale simplă de a exprima toate acestea: *Interiorul determină exteriorul.*

Acest lucru nu este atât de greu de înţeles cum poate părea la început. Să luăm un exemplu. Dacă o persoană care compune o scrisoare scrie greşit un cuvânt, eroarea ia naştere în mintea sa şi abia după aceea pe hârtie. Nu poate corecta eroarea de pe hârtie până când nu a corectat-o mai întâi pe cea din propria minte. Dacă nu îşi limpezeşte mintea, eroarea se va repeta pe hârtie la

nesfârşit. Fără îndoială că veţi vedea aici o paralelă cu problemele omeneşti. Oamenii încearcă să corecteze greşelile din exterior în loc să-şi corecteze modul de gândire, care îi deruteză fiindcă, fără să-şi dea seama, sunt conectaţi tot timpul la o maşină de făcut greşeli. De aceea este atât de important să înţelegem această lecţie. Nemulţumirea dumneavoastră faţă de viaţă este legată de capacitatea de înţelegere – nivelul dumneavoastră de existenţă – şi nu de ceea ce v-a adus această înţelegere. A încerca să vă schimbaţi viaţa fără a vă schimba mai întâi nivelul de existenţă este ca şi cum aţi încerca să vă convingeţi singur că un carusel are şi o destinaţie. Dacă vă simţiţi obosit de atâta mers în cerc, amintiţi-vă că puteţi coborî oricând doriţi.

Principii adevărate precum acestea se găsesc aici pentru a vă sprijini să faceţi această alegere superioară, ajutându-vă să vă măriţi capacitatea de a înţelege propriul sine. Această înţelegere elevată, la rândul său, duce la trecerea la un nivel superior de existenţă. Pe măsură ce acesta avansează, veţi vedea că v-aţi îmbunătăţit fără efort şi modul de a reacţiona faţă de orice eveniment. Apoi întreaga lume îşi încetineşte ritmul pentru dumneavoastră, fiindcă acum înţelegeţi că nu această viaţă vă ameţea, ci propria dumneavoastră gândire.

Mergeţi mai departe şi eliberaţi-vă

Orice fiinţă umană care face eforturi să se menţină pe linia de plutire este o persoană gata să se prăbuşească. Încercarea de a te menţine pe linia de plutire este un mod îngrozitor de a trece prin viaţă. Sarcina noastră este de a demonstra acest lucru nouă înşine. Temerile de prăbuşire nu pot fi niciodată înăbuşite prin adăugarea de noi părţi sinelui, precum succesul sau speranţele de succes. Abordând astfel viaţa, vă uzaţi mai repede, deoarece acum aveţi şi mai multe elemente pe care consideraţi că trebuie să le controlaţi pentru ca viaţa să nu vi se destrame. Priviţi cu atenţie următoarea analiză superioară a sinelui. Aceasta dezvăluie raţiunea ce stă la baza dorinţei de a vă elibera.

Tot ceea ce trebuie să controlaţi, vă controlează. Problema autocontrolului este că face parte dintr-un război ce se duce în interiorul dumneavoastră. Nimeni nu iese niciodată învingător dintr-un război! Haideţi să privim încă o dată la aceeaşi idee, dar dintr-o perspectivă puţin diferită. Ori de câte ori apare o situaţie incertă, mintea lucrează cu febrilitate pentru a o rezolva ca să redobândească sentimentul că deţine controlul. Totuşi, cu cât mai febril lucrează mintea, cu atât vă pierdeţi şi mai

mult controlul! Puteţi observa acest lucru şi singuri. Teama oricărei persoane de a-şi pierde controlul este un semn că acest control a fost deja pierdut: un accident pe cale să se întâmple. Mai există şi alte aspecte, iar noi trebuie să privim fenomenul în ansamblu dacă intenţionăm să ne ridicăm vreodată deasupra nivelului de viaţă din prezent, până la adevărata certitudine de sine.

Ori de câte ori ne gândim la noi înşine, există o imagine care apare foarte rar în filmul nostru mental – aceea a unei persoane gata să se prăbuşească. Dar repet, puţini dintre noi ne vedem vreodată într-o lumină autocompromiţătoare. Ne simţim în siguranţă în teatrul slab luminat al propriului cerc de autoportrete şi ne întoarcem adeseori la el – în special atunci când lumina dură a realităţii începe să pătrundă înăuntru şi să ne arate că s-ar putea să nu fim o entitate atât de unitară cum ne-ar plăcea să credem. De aceea avem nevoie de Adevăr în vieţile noastre. Adevărul este cel care ne permite să vedem realitatea fără să fim înspăimântaţi de ceea ce vedem. O parte din acţiunea salvatoare a Adevărului este să ne dezvăluie faptul că facem parte din ceea ce vedem. Văzută de pe această poziţie unică de avantaj pe care ne plasăm în sinea noastră, lumina realităţii nu mai este atât de aspră, ci devine familiară. Cu cât putem lăsa mai multă lumină de

acest fel în propriul cerc al sinelui cu toate cele 1.001 de autoportrete ale sale, cu atât devine mai uşor să ne eliberăm. De ce? Pentru că nu pierdem nimic, cu excepţia acelor lucruri care ne-au ţinut în întuneric.

Dacă suntem cinstiţi, ne dăm seama că vieţile noastre par să se micşoreze pe măsură ce îmbătrânim. Avem mai puţini prieteni, mai puţine activităţi; ne asumăm din ce în ce mai puţine riscuri. Dar de ce? De ce să se diminueze odată cu vârsta posibilităţile unei persoane de a avea trăiri noi şi stimulatoare? De ce, din moment ce continuăm să ne dezvoltăm şi să creştem aşa cum ar trebui, să nu căutăm provocări personale din ce în ce mai mari în loc să le evităm? Este posibil ca această viaţă a noastră care se restrânge încet să fie rezultatul unui impuls al nostru inconştient de a evita orice situaţie sau relaţie ce ar putea fi proverbiala picătură care umple paharul imaginii noastre despre noi înşine?

„Văd logica a ceea ce spuneţi, dar aşa cum aţi zis, nu cred că se aplică la mine”.

„Vreţi să vedeţi dacă vi se aplică?”

„Bineînţeles”.

„Bine. Vă enervaţi vreodată sau deveniţi neliniştit?”

„Da, dar ce are asta de-a face cu prăbuşirea?”

„Să vedem. Ce vă enervează sau vă nelinişteşte?”

„Situaţiile în care lucrurile nu merg aşa cum aş vrea eu”.

„Cu alte cuvinte, v-aţi imaginat cum ar trebui să fie lucrurile, iar când viaţa nu vă confirmă aceste închipuiri, căpătaţi o atitudine negativă într-un fel sau altul”.

„Da, cam aşa ceva. La ce vreţi să ajungeţi?”

„Haideţi să ne gândim împreună la asta. Aţi spus că atunci când viaţa nu vă confirmă imaginile de sine, speranţele legate de siguranţa viitorului, sentimentele de afecţiune în relaţii etc., apare un fel de stres sau nefericire pe măsură ce aceste imagini construite de dumneavoastră încep să se prăbuşească?”

„Vă rog, continuaţi”.

„Aceasta ne arată că, în cadrul modului dumneavoastră prezent de gândire, consideraţi că fericirea dumneavoastră viitoare depinde de fapt de aceste imagini. De aceea, când aceste imagini încep să se năruiască, *acelaşi lucru vi se întâmplă şi dumneavoastră!”*

„Da, dar de ce mă enervez sau devin neliniştit?”

„Deoarece aceste emoţii istovitoare sunt parte a unui sistem subtil de autosubterfugiu care realizează două lucruri întunecate deodată. Întreţine problema şi, în acelaşi timp, ascunde adevărata soluţie”.

„Care este problema?”

„În principal, este o lipsă a înţelegerii asupra Adevăratei dumneavoastră Naturi. Sunteţi pe cale să descoperiţi că nu sunteţi cine credeţi că sunteţi. Nu sunteţi niciuna dintre imaginile pe care probabil că le aveţi despre dumneavoastră, indiferent cât de atrăgătoare sau respingătoare sunt acestea”.

„Şi care este adevărata soluţie?”

„Mergeţi mai departe şi lăsaţi-vă să vă prăbuşiţi!”

„Poftim? Asta necesită nişte explicaţii!”

„Şi chiar există o explicaţie dacă doriţi *să treceţi prin această experienţă;* dar pentru moment, iată raţiunea ce stă la baza acestui răspuns neaşteptat. *Nu dumneavoastră sunteţi cel care se va prăbuşi.* Adevăratul dumneavoastră sine nu se poate prăbuşi niciodată. Ceea ce se va nărui este casa bântuită a imaginilor automăgulitoare şi doritoare de siguranţă pe care le-aţi identificat în mod greşit ca fiind soluţia la viaţa dumneavoastră nesigură. Aceste imagini nu sunt soluţia nesiguranţei dumneavoastră. *Ele sunt sursa acesteia”.*

Secretul fericirii fără efort

Aţi observat vreodată cât de nefericiţi deveniţi din cauza faptului că nu sunteţi fericit? Dacă nu este examinat

îndeaproape, acest comportament pare a avea sens. Dar o privire mai atentă va dezvălui că a fi nefericit din cauza faptului că eşti nefericit este ca şi cum ai arunca gaz pe foc pentru a-l stinge. Obţii mult foc şi fum – chiar şi o ciudată emoţie – dar în final nu rămâi decât cu cenuşa. De aceea trebuie să înţelegeţi următorul fapt surprinzător.

Poţi să-ţi determini propria nefericire, dar nu şi propria fericire.

N-ar trebui să vă surprindă chiar atât de mult. Chiar şi acum descoperim că am fost conspiratori inconştienţi în propriile noastre vieţi nefericite. Chiar dacă nu ni s-ar atrage atenţia, mulţi dintre noi pot admite că uneori ne provocăm singuri nefericirea. Dar nu există niciun aspect pozitiv în a te simţi prost. Nu există niciodată o justificare pentru tolerarea nefericirii autoprovocate, întrucât ceea ce este autoindus poate fi şi diminuat prin forţe proprii şi, în cele din urmă, eliminat dacă suntem dispuşi să înţelegem cauzele de bază. De aceea, dacă vom dori vreodată să întâlnim fericirea *autentică,* trebuie să cercetăm de ce este imposibil să ne *facem* pe noi înşine fericiţi.

Dincolo de droguri şi alcool care, în mod evident, nu reprezintă calea spre fericire, ori de câte ori vrei să vă faceţi pe dumneavoastră înşivă fericit, trebuie să depuneţi un efort de o anumită natură. Efortul implică aplicarea

forţei într-o direcţie anume. Vom vedea că aceasta este o abordare potrivită şi necesară în urmărirea planurilor preconcepute pentru proiecte de construcţii, chestiuni legate de afaceri sau gătit, de exemplu. Puteţi de asemenea să faceţi un efort pentru a imagina sau vizualiza noi forme şi idei care să vă ajute în procesul de creaţie. Dar când este vorba să fiţi fericit, *orice efort* este greşit. Să vedem dacă este adevărat. Dacă da, atunci suntem pe cale să facem o descoperire chiar mai importantă: Adevărata fericire nu necesită eforturi. Haideţi să aflăm mai multe despre această nouă posibilitate.

După cum am arătat, acolo unde efortul este implicat, există întotdeauna, fie că ştim sau nu, un plan. Prin definiţie, toate planurile sunt menite să construiască ceva; în acest caz, planurile dumneavoastră trebuie să clădească fericire. Cu acest plan preconceput, această imagine a fericirii fixată cu tărie în minte, întâmpinaţi fiecare eveniment al vieţii căutând imaginea concepută de dumneavoastră în loc să trăiţi ceea ce vă oferă viaţa. Acest proces de comparaţie dureros şi generator de stres continuă fără să ştiţi şi distruge orice atinge. Viaţa devine o serie de dezamăgiri în loc de o serie de aventuri fericite. Vă rog să meditaţi la următorul aspect. N-aţi putea niciodată să fiţi nefericit de ce vă oferă viaţa dacă nu v-aţi

fi fixat deja în minte ceea ce căutaţi.

Am nădejdea că putem învăţa din aceasta că ideile noastre despre fericire sunt de cele mai multe ori chiar rădăcina nefericirii noastre. Ideea este că fericirea nu poate fi determinată. Nu rezultă din ceva anume. Fericirea vine la cei care înţeleg că n-o poţi căuta mai mult decât cauţi aerul pe care-l respiri. Este o parte a vieţii care se descoperă trăind. Emoţia anticipării nu este fericire, cum nici mirosul de pâine proaspăt coaptă nu hrăneşte un trup înfometat. Toată goana după fericire se bazează pe falsa premisă că putem deveni stăpânii fericirii. Nu este adevărat. Fericirea este expresia naturală a vieţii lipsite de stres, la fel cum lumina soarelui încălzeşte în mod natural pământul după ce dispar norii întunecaţi.

Zece paşi de urmat către o viaţă cu adevărat nouă

Diferenţa între a deţine cu adevărat autocontrolul şi a părea doar că îl deţineţi este la fel ca diferenţa dintre a pluti uşor la vale şi a fi măturat de valurile neîncrederii de sine. Idei Superioare precum cele enumerate în continuare conduc la o viaţă cu adevărat nouă. Însuşiţi-vi-le pe deplin.

1. Studiaţi situaţia implicându-vă în ea.

2. Deţineţi controlul, nu intraţi în conflict.

3. Conştientizaţi nevoia de autocorecţie.

4. Fiţi conştient, nu dezechilibrat.

5. Înfruntaţi bluful pe care frica vi-l pune în faţă.

6. Înţelegeţi că reacţiile dumneavoastră nu reprezintă realitatea.

7. Luminaţi-vă, nu vă induceţi singur o stare de teamă.

8. Nu vă pierdeţi căutându-vă pe dumneavoastră înşivă, fiţi dumneavoastră înşivă.

9. Salvarea de sine fără autorevelaţie înseamnă autoamăgire.

10. Fericirea înseamnă eliberarea de propriile idei despre fericire.

CAPITOLUL 2

Adevărata dumneavoastră Natură aparţine sferelor înalte

Nu este nimic rău în a fi un om de succes. De fapt, scopul vieţii dumneavoastră este acela de a învinge. Dar ce-ar fi dacă, urmărind această victorie, aţi fi atras întâmplător într-un joc forţat din care, fără să ştiţi, ar fi imposibil să ieşiţi învingător, indiferent cât de bine aţi juca sau cu câtă religiozitate aţi urma regulile? Un joc în care, în loc să găsiţi libertatea de a alerga după plac, aţi descoperi că vă mişcaţi din ce în ce mai mecanic de la o zi la alta – şi fiecare din aceste zile v-ar lăsa mai degrabă o senzaţie de frustrare decât de împlinire, deoarece aţi juca sub o presiune din ce în ce mai mare de a câştiga!

Şi, ca şi cum această stare nefericită nu ar fi suficientă, ori de câte ori v-aţi uita în jurul dumneavoastră ca să vedeţi ce fac ceilalţi jucători, ar fi evident că şi ei sunt la fel de dezamăgiţi de joc ca şi dumneavoastră. Nimeni nu ar câştiga de fapt nimic!

Apoi, într-o zi, spre marea dumneavoastră surprindere, descoperiţi că, împreună cu toţi ceilalţi de pe teren, aţi fost păcălit să intraţi într-un joc nebunesc în care

regulile după care fuseserăţi învăţaţi să jucaţi vă permiteau să marcaţi, dar nu vă lăsau să vă opriţi vreodată din alergare! Puteaţi să concuraţi, dar nu să obţineţi vreodată o victorie semnificativă şi de durată.

Această metaforă ne permite să aruncăm o privire fermă spre propria noastră viaţă. Şi tocmai pentru că este o imagine în care nu există compromisuri, nu numai că ne spune de ce zilele noastre pot părea atât de inutile, dar face aluzie şi la o soluţie de negândit anterior pentru trista noastră situaţie. Poate că, la urma urmelor, există o modalitate de a câştiga!

Pentru prima dată începem să înţelegem de ce, în ciuda tuturor eforturilor noastre de a ajunge în vârf, pierdem atât de des în propriile relaţii şi treburi de zi cu zi. Când aceste înfrângeri se adună, viaţa pare mai mult o pedeapsă decât o plăcere. Vrem să renunţăm şi să lăsăm totul. Dar nu putem. Regulile pe care le-am învăţat şi după care jucăm nu includ şi nici măcar nu recunosc posibilitatea vieţii în afara terenului. Ne simţim blocaţi. Şi astfel, puţin câte puţin, precum scăderea lentă, dar continuă a temperaturii, care te îngheaţă fără să ştii, se întâmplă pur şi simplu să renunţăm. Nu ne mai pasă de lucrurile durabile care fac viaţa bună şi nobilă şi începem să ne dorim acele scurte momente care fac viaţa în teren

să pară tolerabilă.

Ascultaţi. *Nu renunţaţi.* Nu sunteţi nevoit. Puteţi învinge într-un mod cu totul nou. Cum? Pur şi simplu eliberaţi-vă!

Eliberaţi-vă de toate regulile stricte, familiare, dar inutile care spun că viaţa nu ar avea sens dacă nu s-ar învârti în jurul unei situaţii conflictuale. Încetaţi să vă mai raportaţi la propria speranţă ce apare atât de frecvent, dar nu vă ajută cu nimic, că viaţa va deveni mai bună cu cât jucaţi mai mult. Acest lucru nu se va întâmpla – cu excepţia cazului în care credem că a te simţi extenuat este totuna cu a fi exaltat. De aceea trebuie să începem *să vedem* faptele.

Da, eliberaţi-vă. Îndepărtaţi-vă. Nimic nu vă poate opri. Credeţi-mă, aceasta este prima dumneavoastră acţiune cu sorţi de izbândă dintr-o lungă serie. Nu trebuie să vă preocupe direcţia în care să apucaţi. Nu contează câtuşi de puţin. De ce? Pentru că îndepărtarea de ceea ce este fals reprezintă acelaşi lucru cu apropierea de ceea ce este adevărat. Poate să nu pară aşa la început, dar pentru prima dată în viaţă Regulile Vieţii vor lucra *pentru* dumneavoastră. Iată cum funcţionează: eliberarea de ceea ce vă trage în jos este modul dumneavoastră de a vă sprijini ascensiunea. Pentru că, vedeţi, Adevărata

dumneavoastră Natură aparţine sferelor înalte. Şi aceasta este noua dumneavoastră destinaţie. Dar nu *dumneavoastră* o alegeţi. Nu. Vă lăsaţi ridicaţi. Poate fi un sentiment ciudat, chiar înfricoşător la început, dar în timp îl veţi recunoaşte ca pe nevoia dumneavoastră naturală.

Învăţaţi să cooperaţi cu adevăratele Reguli ale Vieţii, cu Principiile Pline de Adevăr şi lăsaţi-le să vă ridice. Aceasta este sarcina lor. De îndată ce nu mai alegem să pierdem, vom începe să câştigăm în viaţă fără efort. E atât de simplu. Henri Frederic Amiel[3], scriitorul şi filosoful mistic elveţian, a înţeles importanţa faptului de a ne alinia la aceste Reguli Adevărate şi a descris cum arată vieţile noastre când nu o facem.

„Acela care se lasă purtat de curent, care nu se ghidează după principii înalte, care nu are idealuri, nici convingeri – un astfel de om este... un obiect mutat de colo-colo, în loc să fie o fiinţă vie şi mobilă – un ecou, nu o voce. Omul care nu are viaţă interioară este un sclav al celor ce-l înconjoară, aşa cum barometrul este servitorul obedient al aerului”.

Alegeţi în favoarea adevăratului dumneavoastră sine

3 (nota trad.: poet, critic şi filosof elveţian, 1821 – 1881)

„Dar nu se poate să spuneţi că ar trebui să mă îndepărtez de toate lucrurile pentru care am muncit întreaga viaţă, nu-i aşa?”

„Nu, nu spun asta. Spun doar că trebuie să examinăm mai cu atenţie ceea ce numim viaţa noastră”.

„În ce scop?”

„Pentru a vedea dacă este cu adevărat a noastră. O dată ce stabilim ce este cu adevărat al nostru, atunci ştim şi ce să păstrăm şi să protejăm, şi ce să îndepărtăm”.

„Înţeleg ideea aceasta, dar cum se aplică ea vieţii mele?”

„Pentru o mai bună înţelegere, haideţi să aruncăm rapid o privire la o poveste adevărată din natură. Cucul este foarte cunoscut pentru faptul că îşi depune ouăle în cuiburile altor păsări şi le lasă acolo să fie clocite. Se ascunde şi aşteaptă până când pasărea căreia îi aparţine cuibul zboară, lăsându-şi ouăle nesupravegheate. Apoi se repede şi îşi depune rapid oul, astfel încât pasărea nebănuitoare, întorcându-se la cuib, se aşază grijulie să clocească ceea ce crede că sunt propriile ouă. În general, se întâmplă că puiul de cuc iese primul şi-i împinge din cuib pe puii ieşiţi mai târziu din ouă şi mai slabi. În felul acesta, nedându-şi seama de schimbul produs, „părinţii

adoptivi” îşi risipesc energiile hrănind şi asumându-şi responsabilităţi pentru ceva ce nu le aparţine”.

„Îmi place povestea, dar nu sunt sigur că înţeleg ce vreţi să-mi spuneţi”.

„Şi noi am fost păcăliţi să ne îngrijim de o viaţă care nu este de fapt a noastră, adoptând în mod inconştient un fel de sine-surogat. Întotdeauna avid de senzaţii, indiferent de ce fel, acestui eu nu îi pasă deloc de noi, ci numai de ceea ce îi putem aduce. Acest întunecat eu interior ne-a convins că noi avem nevoie doar de ceea ce îşi doreşte el. De-a lungul anilor a înlocuit, una câte una, înclinaţiile noastre naturale de a căuta plenitudinea de sine cu propriile lui imbolduri nefireşti de autostimulare şi autoconservare”.

„Deci acesta este motivul pentru care spuneţi dumneavoastră că ar trebui să merg mai departe şi să mă îndepărtez de viaţa mea – s-ar putea nici măcar să nu fie a mea! Ca să fiu sincer, au existat mai multe momente când îmi amintesc că mă simţeam de parcă viaţa mea nu-mi aparţinea. Înţelegeţi?”

„Da, cu toţii am avut într-un moment sau altul acel tip de sentimente inexplicabile. Dar întrucât în acel moment nu aveam cum să înţelegem importanţa scurtelor apariţii ale acestor sentimente, am învăţat să le ignorăm

până când se estompau. Ei bine, scopul Principiilor Adevărate, precum cele pe care le cercetăm în această carte, este de a redeştepta Sentimentele Superioare deloc uitate care pun la îndoială sinele nostru prezent. Primiţi cu bucurie vagile semne de viaţă pe care le dau chiar dacă aceasta înseamnă să simţiţi o tulburare interioară temporară. Aceste sentimente intuitive provin dintr-o zonă a Naturii dumneavoastră Adevărate care doreşte să nu mai întreprindeţi acţiuni autodistructive şi să începeţi să deprindeţi cunoştinţe care să aducă beneficii sinelui dumneavoastră adevărat".

Lăsaţi următoarele Indicaţii Superioare să vă ajute să alegeţi în favoarea Sinelui dumneavoastră Adevărat.

1

Oricare ar fi lucrul pe care suntem mânaţi să-l câştigăm, niciodată nu ne poate conduce spre o victorie adevărată, întrucât oricine este împins să întreprindă ceva, este mânat de la spate de forţe din afara lui. Aceasta este definiţia unui sclav, nu a unui cuceritor.

2

Dezvăluindu-vă pe dumneavoastră înşivă, înseamnă să alegeţi în favoarea Sinelui dumneavoastră Adevărat.

3

Dacă fericirea personală este măsura succesului unui individ, atunci orice cauzează durere acelei persoane nu poate fi parte a succesului.

4

A suferi acum ca să fiţi fericit în viitor are la fel de mult sens cu a vă arunca peste bord ca mai târziu să vă simţiţi uşurat că aţi fost salvat.

5

Orice dorinţă care a devenit dependenţă nu poate fi niciodată o sursă de reală plăcere, întrucât orice sunteţi constrâns să vă doriţi vă face sclavul chiar al acelui impuls. Este foarte puţină plăcere în a fi mânat de la spate prin viaţă.

6

Învăţaţi să ascultaţi orice sentimente care pun sub semnul întrebării necesitatea ca dumneavoastră să suferiţi.

7

A cere să înţelegeţi mai multe despre o situaţie dureroasă este acelaşi lucru cu a întreba cum puteţi scăpa de ea.

8

Îndepărtarea de problemele pe care nu le doriţi în viaţă devine mai uşoară de fiecare dată când devine clar

pentru dumneavoastră cine nu trebuie să fiţi.

9

Nu puteţi fi dirijat să luaţi o decizie care să vă fie potrivnică fără să fiţi mai întâi amăgit să credeţi că orice vă loveşte, vă şi ajută.

10

Adevărata siguranţă de sine este absenţa falsei îndoieli de sine.

Nu sunteţi cine credeţi că sunteţi

În timpul unui curs pe care-l ţineam despre „Eliberarea de îndoiala de sine”, Pat S. A dorit să ştie de ce evenimente neprevăzute sau chiar ameninţarea unui eveniment neprevăzut o fac să se simtă atât de neliniştită. În continuare sunt întrebările şi răspunsurile cheie din discuţia noastră:

Î: De ce sunt aşa de lesne tulburată de neprevăzut?

R: Dacă sunteţi cu adevărat interesată de această întrebare, putem s-o examinăm. Răspunsul v-ar putea surprinde.

Î: Da, vreau cu adevărat să ştiu de ce schimbările din viaţa mea, de la lucru sau de acasă, mă neliniştesc atât de mult.

R: Bine. Atunci să începem prin clarificarea greşelii mentale iniţiale care se află la originea problemei dumneavoastră. *Nu dumneavoastră sunteţi cu adevărat cea care* se simte nesigură când situaţiile se schimbă fără avertizare.

Î: Dacă nu sunt eu, atunci cine este?

R: Cine *credeţi* dumneavoastră că sunteţi. Aceea se simte ameninţată, dar nu trebuie să continuaţi să vă fie teamă. Începând chiar de acum, cu puţină autoinvestigaţie plină de răbdare şi cu ajutorul a câtorva adevăruri superioare, veţi descoperi că nu sunteţi cine credeţi că sunteţi. Aceasta este una dintre descoperirile cele mai interesante şi mai eliberatoare pe care le puteţi face despre dumneavoastră înşivă.

Abordând viaţa de la nivelul nostru prezent de existenţă, suntem aproape întotdeauna neliniştiţi în legătură cu ceea ce se întâmplă în jurul nostru. De ce? Deoarece încă trăim cu noţiunea greşită că identitatea noastră este într-un fel afectată sau determinată de *ceea ce ni se întâmplă.* Este ca şi cum aţi crede că, deoarece aţi făcut un accident minor, eşti un automobil. Evident, nu vă identificaţi cu maşina dumneavoastră. Şi totuşi, lăsând la o parte uşoara urmă de umor pe care confuzia noastră interioară este capabilă să o provoace, nu este nimic

distractiv în a gândi că sunteţi pe cale să vă pierdeţi dacă vă părăseşte cineva. Întrebaţi pe oricine a trecut vreodată prin coşmarul de a-şi vedea persoana iubită plecând. *Tocmai de aceea* vom lăsa în urmă, o dată pentru totdeauna, natura aceasta temătoare a noastră. Punându-ne pe noi înşine în grija Adevăratei înţelepciuni, învăţăm să ne eliberăm de tot ceea ce este posibil să ne fi înspăimântat până acum. Aşa este. Vânturile acestei lumi pot sufla cald sau rece, încet sau asemenea unui uragan, nu va conta pentru dumneavoastră. V-aţi descoperit pe dumneavoastră înşivă. Să continuăm să învăţăm.

Există o singură explicaţie posibilă pentru felul în care cine sunteţi cu *adevărat* poate fi vreodată derutat sau îndurerat de ceea ce vi se întâmplă. Mai simplu spus, suferiţi de un caz de *identitate eronată.* Această criză de identitate este născută din credinţa că eul dumneavoastră esenţial, cel care sunteţi dumneavoastră, este într-un fel legat de *evenimentele* din viaţa dumneavoastră. Acest mod de gândire tinde să vă facă să vă fie teamă de aproape orice schimbare în viaţă. Crezând că viaţa dumneavoastră este determinată de evenimente, vă temeţi să nu vă pierdeţi controlul dacă nu mai controlaţi evenimentele. Căutându-vă pe dumneavoastră în afara dumneavoastră – indiferent dacă prin intermediul carierei, al hobby-urilor

sau în felul cum vă percep ceilalţi, membri ai familiei sau străini – este ca şi cum aţi încerca să vă găsiţi imaginea reflectată în pârâul de munte ce se prăvăleşte la vale. S-ar putea să vă vedeţi imaginea timp de o secundă, pentru ca apoi să dispară. Şi apoi trebuie să priviţi din nou… şi din nou… şi din nou. Viaţa din perspectiva acestui tip nefericit de identitate eronată vă face să fiţi în permanenţă extrem de irascibil şi în căutarea fără speranţă a propriei persoane; o căutare care nu se sfârşeşte niciodată deoarece, aşa cum pârâul de munte curge mereu la vale, la fel adevărata natură a vieţii este o schimbare constantă.

Ţineţi minte următoarea idee folositoare şi încercaţi să reţineţi înţelepciunea pe care o conţine: *Vi se pot întâmpla evenimente, dar dumneavoastră nu sunteţi evenimentul.* La fel cum norii nu sunt cerul, nu sunteţi ceea ce trece peste fiinţa dumneavoastră. Nu sunteţi cine credeţi că sunteţi.

Aşa cum am descoperit, faptul de a crede că sunteţi evenimentul, că vă identificaţi cu el, dă naştere unei anumite identităţi greşite, anxioase şi nesigure. Această identitate eronată este numită *falsul sine* şi îmbracă multe forme. Vom afla totul despre el şi, în acelaşi timp, cum să ne eliberăm de el. Dacă veţi avea curajul să vă eliberaţi de cine credeţi că sunteţi, vă veţi simţi de parcă aţi avea aripi.

Această natură inferioară, falsă a trăit netulburată o foarte lungă perioadă de timp. Astăzi, chiar acum, este începutul sfârşitului ei şi adevăratul început a ceea ce sunteţi cu adevărat.

Un caz de identitate eronată

Odată un om s-a trezit că se afla într-o cameră pe care nu o recunoaştea. De nimic nu era sigur, cu excepţia unui sentiment inexplicabil de ameţeală. Peste tot împrejurul lui erau oglinzi, dulapuri şi mese cu tăviţe cu farduri de diferite culori. Locul îi părea cunoscut, dar ce căuta el acolo? Anxietatea începea să se strecoare încet, pe măsură ce se chinuia să-şi amintească. Dar ce să-şi amintească? Aceasta era evident garderoba unui teatru mare, dar care era rolul lui? De câte ori se uita în oglindă, simţea o durere ascuţită deoarece nu era tocmai sigur cine se uita la el din oglindă. Deodată se simţi singur.

Neştiind ce altceva să facă, merse şi deschise unul dintre dulapuri. Înăuntru găsi o uniformă frumos decorată, călcată, bine apretată care, evident, aparţinea unui general foarte important. I-a plăcut senzaţia de putere pe care o lăsa. Poate că era costumul lui. Se îmbrăcă repede cu el şi luă poziţia de drepţi în faţa uneia dintre oglinzile

mari ale garderobei. Inima i se strânse. Era într-adevăr o ţinută îndrăzneaţă… dar nu era a lui. Deşi n-ar fi vrut, totuşi se dezbrăcă de uniformă. Încercă un alt dulap. Acesta avea înăuntru un costum viu colorat de la circ. Fără să piardă nicio clipă şi-l trase pe el. Degeaba. În afara faptului că nu i se potrivea, îl făcea să pară şi să se simtă un clovn. Disperarea lui creştea. Încercă un alt dulap.

De data aceasta era costumul unui politician. În următorul era costumul unui vagabond. Rând pe rând, deschise aproape toate dulapurile. Foarte puţine costume îi veneau bine şi, dacă îi veneau, ceva părea în neregulă. Ajunse la ultimul dulap. Oare să-l deschidă? Inima îi bătea cu putere. Pe când se întindea să apuce mânerul, simţi că începe să i se învârtă capul în spirale strânse care-l trăgeau înăuntru. Se luptă să reziste. La urma urmelor, acesta trebuie să fie dulapul cu costumul lui. Era singurul rămas. Când se deschise uşa, i se tăie respiraţia. Dulapul era gol. Era prea mult pentru el. Se lăsă la podea.

Când se trezi, era o zumzăială de oameni îngrijoraţi peste tot în jurul lui. Pe frunte avea o bucată de pânză rece, care îi dădea un sentiment plăcut. Cineva îl întreba dacă se simte bine. Îl durea puţin capul. Apoi, pentru o fracţiune de secundă, teroarea îl cuprinse amintindu-şi cum căuta zadarnic prin dulapuri. La fel de repede, o

senzaţie de calm profund veni şi îndepărtă frica. Calmul rămase în continuare. Îşi aminti cine este. Îşi aminti totul. Mai devreme în acea seară, în timp ce-şi făcea rondul înainte de deschiderea teatrului, căzuse în garderobă şi se lovise la cap. Lovitura îl făcuse să uite temporar, în mod dureros, că *el este proprietarul teatrului, şi nu unul dintre personajele de pe scenă.*

Povestea ne învaţă că anxietatea, îndoiala de sine şi o armată de alte stări interioare de deznădejde se năpustesc în lumina reflectoarelor şi acaparează scena atunci când trăim fără cunoaşterea Naturii noastre Adevărate şi a Identităţii noastre Adevărate. De îndată ce înţelegerea superioară a sinelui nostru este restabilită, problemele dureroase care sunt cauzate de absenţa acesteia dispar fără efort. Temerile supărătoare referitoare la noi înşine sunt înlocuite cu stăpânirea de sine calmă.

Strania netrăire a sinelui fals

O persoană care nu-şi cunoaşte propria identitate nu realizează că de fapt nu o cunoaşte. Aproape că nici nu bănuieşte faptul că este derutat, înspăimântat şi în căutarea propriei persoane deoarece şi-a asumat în mod inconştient o falsă identitate.

Acest sine temporar şi fals *pare* real deoarece este animat şi antrenat de către reacţiile celui care se caută pe sine însuşi. Faptul că această natură inferioară este acţionată nu înseamnă că este vie. Şi buldozerul se rostogoleşte, dar nu vede şi nici nu înţelege de ce izbeşte lucrurile. Este o maşină. În multe privinţe, la fel este şi falsul sine.

Sinele fals este alimentat de reacţii emoţionale negative care, la rândul lor, sunt menţinute de o gândire incorectă devenită obişnuinţă.

Deoarece aceste emoţii şi gânduri chinuitoare sunt doar mişcări mecanice ale naturii noastre inferioare, ele există în *timp.* Aceasta înseamnă că nu au de ales, ci pălesc odată cu evenimentele care le-au dat naştere. Pe măsură ce aceste sentimente negative îşi pierd treptat din forţă, la fel se întâmplă şi cu falsa viaţă a falsului sine pe care l-au animat odată.

Temându-se de propria moarte anunţată de estomparea reacţiilor temporare care i-au dat viaţă, falsul sine este prin urmare constrâns să-şi înceapă din nou ciudatul său ciclu de „netrăire”. Începe să râvnească şi să caute probleme sau emoţii noi, mai intense; şi când nu poate găsi, creează ceea ce îi trebuie pentru a se menţine în viaţă până când împrejurările vor deveni favorabile. De

exemplu, sinelui fals îi place să-i provoace pe ceilalţi pentru că n-are nicio importanţă pentru el dacă dumneavoastră câştigaţi sau pierdeţi. Suferinţa dumneavoastră îl ţine în viaţă şi, deci, tot ceea ce trebuie să facă pentru a câştiga este să vă menţină în luptă. De fapt, falsul sine este maestru în a face din ţânţar armăsar, deoarece nimic nu-i place mai mult decât să o ia la vale pe căi întunecate şi pline de obstacole. Contribuţia noastră nefericită în acest coşmar recurent este că de bunăvoie mergem de-a lungul acestui drum întunecat, care ne duce către evenimente ce se repetă în mod exasperant şi către finaluri nefericite. De ce? Deoarece ne-am asumat în mod greşit această falsă identitate care trăieşte din necazuri şi de a cărei dispariţie ne temem că va însemna şi sfârşitul nostru. Nimic nu este mai departe de adevăr.

Bineînţeles, adevărata problemă este că nivelul nostru actual de existenţă nu poate face diferenţa între o călătorie la castelul lui Dracula şi una la Disneyland şi astfel ne spune că nu avem încotro decât să cedăm în faţa nevoilor falsului eu. Chiar şi numai acest aspect vă oferă toate motivele din lume pentru a vă dedica zilele ridicării nivelului de existenţă. Dacă acest fapt nu vă convinge să vă puneţi pe treabă, fie ca următoarea idee să vă inspire către noi acţiuni mai înalte. A crede că sfârşitul acestei

tulburate naturi înseamnă sfârşitul a ceea ce sunteţi cu adevărat este, aşa cum atât de frumos a scris Vernon Howard, ca şi când am crede că sfârşitul furtunii reprezintă sfârşitul cerului.

Cerul este veşnic. La fel şi Adevărata dumneavoastră Natură.

Începeţi să vedeţi dincolo de jocul învinuirii

Sunteţi de acord că niciun prieten adevărat nu ar dori vreodată să vă rănească? Şi sunteţi de acord şi că, dacă aţi avut într-adevăr un prieten de încredere despre care aţi descoperit mai târziu că v-a minţit, n-aţi mai avea încredere în el – cel puţin nu şi a treia, a patra sau a cincea oară? Stiţi vorba aceea: Dacă mă duci de nas o dată, să-ţi fie ruşine. Dacă mă duci de nas a doua oară, să-mi fie ruşine. Pentru a servi studiilor noastre, daţi-mi voie să mai adaug un rând la acest vechi proverb: Dacă mă duci de nas la nesfârşit, este evident că nu recunosc o idee prostească atunci când o aud! Aici e toată problema.

Suntem păcăliţi aproape clipă de clipă de gândurile şi sentimentele de rutină pe care *am încetat să le mai ascultăm.* Înţelegând acest fapt uimitor, ne putem explica şi de ce ne trezim atât de des în acele situaţii dureroase

când ultimele cuvinte spuse sună cam aşa: „Cum oare am reuşit să mă bag în aşa ceva?” Vă sună cunoscut? Ar trebui. Şi deşi răspunsul la această tristă întrebare ar trebui să vă salveze din viitoare încurcături similare, foarte rar se întâmplă acest lucru. Este foarte important să admitem faţă de noi înşine acest lucru. Adevărul este că noi continuăm să cădem în aceleaşi capcane. De ce?

La această întrebare există un răspuns autentic, care v-ar putea surprinde. Motivul pentru care încă nu suntem conştienţi de Adevărata Salvare – şi în general sfârşim prin a cădea din nou într-o mare încurcătură – este că, de fiecare dată când ne întrebăm cum de am reuşit să ne blocăm din nou, de obicei ne întoarcem în punctul de unde am plecat şi găsim un răspuns justificativ. Şi astfel, ciclul fără ieşire se porneşte din nou. Nu trebuie neapărat să fie aşa. Cu o examinare mai atentă şi cu ajutorul câtorva Idei Superioare, putem înţelege că nu aveam cum să ajungem la „răspunsul” pe care l-am dat. De ce? Ascultaţi această nouă şi reală explicaţie pentru faptul că părem să repetăm aceleaşi greşeli în viaţă: Dacă am fi ştiut *cu adevărat* răspunsul la problema noastră recurentă, nu am fi avut-o de la bun început!

„Ştiu că înainte m-am amăgit, dar acest fapt este de-a dreptul surprinzător. Dacă nu mi-am dat eu aceste

răspunsuri amăgitoare, atunci de unde vin ele?”

„Toate răspunsurile stângace vin de la sinele fals”.

„Dar de ce? Vreau să spun, care este scopul lui? De ce înşelăciunea?”

„Vrea să-ţi asumi poziţia lui”.

„Şi care este aceea?”

„Priviţi cu atenţie şi veţi înţelege că răspunsurile pe care vi le daţi mereu la întrebarea de ce sunteţi nefericit, sunt că o persoană sau ceva din afara dumneavoastră vă face să vă simţiţi în acest fel”.

„Şi ce nu e în regulă cu acest răspuns?”

„Totul. Nu există niciun beneficiu în a arunca vina asupra altora sau asupra unei lumi nepăsătoare pentru condiţia dumneavoastră nefericită în viaţă. Aceasta este soluţia pe care falsul sine vrea să o acceptaţi deoarece ştie că, dacă vă poate face să vedeţi viaţa în felul său, atunci nu veţi avea altă opţiune decât să vă petreceţi restul zilelor luptându-vă cu viaţa. Aceasta este cucerirea lui. Mai întâi vă deviază de la cursul dumneavoastră, iar apoi vă face să daţi vina pe vânturile potrivnice. Însăşi existenţa lui depinde de puterea de a vă dezechilibra şi a vă face să priviţi în direcţia greşită”.

Începeţi să vedeţi dincolo de jocul învinuirii învăţând să vă eliberaţi de toate răspunsurile familiare, dar prin

care vă autoabandonaţi, în care falsul sine vrea să credeţi. Stăpâniţi-vă propria viaţă. Folosiţi următoarele exerciţii speciale pentru Autovindecarea Superioară.

Pentru adevărata stăpânire de sine, opriţi-vă, priviţi şi ascultaţi

Dacă ar putea să scape nepedepsit, hoţul abia prins şi-ar îndrepta nerăbdător degetul tremurând către un om ce aleargă pe stradă şi ar exclamă: „Iată adevăratul făptaş!” Este exact modul în care crimele interioare ale falsului sine trec nedescoperite. De aceea, dacă vrem să arestăm vreodată acest hoţ interior al vieţii adevărate, trebuie să învăţăm să ne OPRIM, să PRIVIM şi să ASCULTĂM. Acest exerciţiu interior pentru adevărata stăpânire de sine va împiedica în mod garantat acţiunile şi răspunsurile ascunse ale falsului sine.

Data viitoare când vă simţiţi neliniştit, temător sau îngrijorat pentru o problemă cu care vă confruntaţi, înainte de a face altceva:

OPRIŢI-VĂ, PRIVIŢI ŞI ASCULTAŢI. Amintiţi-vă că falsul sine nu e niciodată departe când vă simţiţi rău. Ştie că din momentul în care a reuşit să vă facă să alergaţi în direcţia pe care a ales-o, inerţia singură va face restul. De

aceea trebuie să vă *OPRIŢI* mai întâi. Înfruntaţi strigătele interioare care încearcă să vă mâne de la spate. Nu le daţi autoritate. Sunt doar zgomote; şi nocive pe deasupra. Trataţi-le ca atare.

Apoi *PRIVIŢI.* Asiguraţi-vă că priviţi în direcţia corectă. Este foarte important. *Priviţi către ceea ce vă vorbeşte, şi nu încotro vi se indică.* În felul acesta nu veţi mai fi păcălit niciodată şi trimis să alergaţi după cai verzi pe pereţi. Deci priviţi cu mare atenţie. Dacă ceea ce priviţi este un sentiment de nelinişte sau nefericire, stabiliţi cu calm, prin propria înţelegere, că nicio stare negativă nu este interesată să-şi pună capăt singură. Asta vă va ajuta să faceţi al treilea şi ultimul pas.

Acum *ASCULTAŢI.* Dacă aţi făcut corect primii doi paşi, veţi vedea curând cum falsul sine începe să-şi piardă firea. Lăsaţi-l să se înfurie. *Este tot ce poate face.* Nu are nicio putere. Singura lui forţă era că în trecut nu ştiaţi cât de neputincios este cu adevărat. Pur şi simplu rămâneţi acolo, atent şi concentrat spre interior. Sarcina dumneavoastră s-a încheiat. În trecut poate aţi fi lăsat aceste sentimente întunecate şi înşelătoare să vă conducă, dar acum le ghiciţi toate trucurile. În timp, răgetul lor se va stinge într-un suspin şi apoi va dispărea complet.

Acum ştiţi că pentru prima dată în viaţă aţi câştigat o

victorie adevărată pentru propria persoană. În sfârşit, aţi depus ceva de adevărată valoare în cea mai importantă dintre toate băncile – banca propriei dumneavoastră înţelegeri. Şi credeţi-mă, acest cont plăteşte dobândă în cel mai înalt mod.

Cât despre acea problemă personală supărătoare? Spre marea dumneavoastră uşurare, veţi descoperi că nu era deloc adevărat ceea ce falsul sine încerca să vă facă să credeţi. Problema care vă rămâne de rezolvat, presupunând că încă mai există după ce această natură mincinoasă şi josnică a fost alungată, nici măcar nu mai seamănă cu gigantul înfricoşător care vă pândea mai înainte. Falsul sine poate arunca umbre terifiante, dar acum puteţi proiecta Lumină Interioară. Nu există nicio competiţie.

Eliberaţi-vă şi înţelegeţi Adevărata Salvare

Nu-i aşa că este foarte logic? Dacă vrem să fim salvaţi de ceva, atunci ceea ce ne salvează nu poate face parte dintre lucrurile de la care ne salvează. Altfel spus, nu sări în spinarea tigrului ca să scapi de leu. Un iepure îngrozit care fuge de o vulpe doar îşi imaginează că va fi în siguranţă când un coiot îi oferă ocrotire. Aceasta ne arată

că orice încercare disperată de a scăpa de un necaz ne aduce de obicei mai multe în loc.

Deci ar trebui să ne fie clar în acest moment că adevărata salvare de problemele noastre nu ne poate veni decât de deasupra nivelului problemei noastre. Şi totuşi, am mai descoperit şi că pentru ca o soluţie să fie reală trebuie să fie găsită undeva *înăuntrul* nostru, din moment ce acolo se găsesc cu adevărat problemele noastre. Atunci întrebarea devine: Cum putem reconcilia aceste noţiuni aparent separate şi distante: salvare de *deasupra* şi soluţie *dinăuntru?* Răspunsul ar putea să te surprindă. *Deasupra* şi *înăuntru* înseamnă exact acelaşi lucru când este vorba de a atrage Ajutorul Superior.

Această nouă locaţie Superioară a Adevăratei Salvări o putem denumi Sinele Adevărat sau Natura Superioară. Dacă preferaţi, spuneţi-i Dumnezeu, Adevăr sau Realitate. Numele nu contează pentru că nu felul în care numim această forţă de autosalvare îi dă autoritate asupra situaţiilor noastre dureroase. Puterea ei constă în poziţia înaltă, care este deasupra şi în afara sferei de influenţă a falsului sine. Această Inteligenţă Adevărată şi benefică devine inteligenţa dumneavoastră ori de câte ori vă abţineţi suficient de mult timp de la a încerca să vă salvaţi singur, astfel încât să vă arate că aveţi nevoie de mai multă

înţelegere, nu de mai multe planuri de bătaie. Abandonându-vă temporar pe dumneavoastră înşivă în acest mod deosebit, în care priviţi conştient şi astfel suspendaţi influenţele şi activităţile falsului sine, refuzând să vă supuneţi directivelor lui, permiteţi înţelegerii Autentice să umple golul şi să vă arate adevărata direcţie.

Cu toţii ştim că un bun general îşi alege cu atenţie locul în care se va confrunta cu inamicul. În felul acesta are întotdeauna avantajul terenului mai înalt. Acelaşi principiu se aplică în munca noastră când este vorba de a învăţa să ne eliberăm de cine *nu* suntem.

În bătălia noastră cu falsul sine, îl înfrângem nu fugind sau luptându-ne cu el, ci stând nemişcaţi suficient de mult timp încât să vedem că i-am atribuit în mod greşit putere.

Cea mai mare plăcere va fi să realizaţi într-o zi că această falsă natură nu are putere adevărată să vă provoace durere, în afară de puterea pe care i-o daţi prin reacţiile dumneavoastră greşite. Acest concept important ridică întotdeauna o mulţime de întrebări la cursurile mele. Să trecem în revistă o ilustrare deosebit de folositoare pe care i-am oferit-o unui student. Jack mi-a spus că poate simţi strânsoarea persistentă a gândurilor şi sentimentelor de anxietate până şi în somn. A vrut să afle

mai mult. „Cum este posibil, în concordanţă cu Principiile înalte, ca emoţiile impetuoase să pară în acelaşi timp atât de convingătoare şi puternice şi totuşi să fie neputincioase?” Iată cum am rezolvat această aparentă contradicţie şi l-am ajutat pe Jack să înceapă să înţeleagă Adevărata Salvare.

Două lumi, două naturi, două euri

Căldura arzătoare din regiunile deşertice din sud-vest poate fi fenomenală. Se ştie că face să explodeze roci, scobeşte pământul şi creează curenţi termali care ajung la înălţimi de mii de metri. Aceşti curenţi termali gigantici pot arunca de colo-colo un avion de pasageri ca pe o frunză în vânt. Aceasta este cu adevărat o forţă! Toate creaturile care trăiesc în această regiune lipsită aproape în întregime de apă fie trăiesc după legile ei, fie pier.

Dar la mică distanţă spre vest şi nord de marile deşerturi – de fapt dominând aceste întinderi golaşe – există munţi maiestuoşi, acoperiţi de vegetaţie şi cu vârfuri înzăpezite. Niciun val de căldură nu biciuieşte aceste regiuni înalte şi nu le tulbură suveranitatea calmă, de veacuri. Aici vei găsi întotdeauna din belşug apă rece ca gheaţa.

Ce vreau eu să zugrăvesc? Puterea chinuitoare de necontestat a deşertului nu este nici măcar o şoaptă pe aceste pante înalte. Puterea deşertului nu înseamnă putere în munţi. De ce? Deoarece natura deşertului nu există pentru munte.

Deşi este adevărat din punct de vedere geografic că muntele şi deşertul se găsesc adeseori unul lângă celălalt, de fapt ele nu au nimic în comun. Au naturi complet diferite. Iată aici o idee interesantă. S-o urmărim pentru a vedea unde ne duce. Sunt convins că ne va înălţa.

Înţelegem că piscurile nu pot fi atinse de căldura văii. Locuitorii muntelui se bucură de răcoare. Dar din când în când, apele reci şi cristaline din zăpada topită ajung până la deşert. Viaţa de acolo este îmbogăţită de această abundenţă sezonieră. De fapt, în multe cazuri, viaţa din deşert depinde în mare măsură de această dulce curgere la vale. Putem rezuma toate acestea după cum urmează: natura superioară a muntelui poate ajunge până jos, în deşert, ca să-i aducă viaţă, dar natura inferioară a deşertului n-are niciun efect asupra munţilor.

Vom dori întotdeauna să ne amintim această relaţie naturală pentru că nu ne dezvăluie doar jocul forţelor care mişcă lumea în jurul nostru. Această ilustrare importantă

ne dezvăluie de asemenea anumite lucruri despre lumile dinăuntrul nostru, arătându-ne că nimic nu se poate împotrivi ca noi să atingem până la urmă o viaţă superioară, mai fericită. Iată de ce.

Precum muntele şi deşertul, şi noi avem două naturi separate care trăiesc în două lumi complet diferite. Aceste naturi interioare se numesc Eul Adevărat şi falsul eu. Am aflat destule despre falsul eu pentru a putea vedea paralele între natura lui şi cea a deşertului. Falsul eu nu este nimic altceva decât o înşiruire stranie de forme temporare, construite din nisipurile neîncetat mişcătoare ale propriilor noastre gânduri şi sentimente pline de îndoială. Această natură inferioară răvăşită şi care se învenineză singură, nu cunoaşte *nimic* în afara ei înseşi. Nu ştie nimic despre măreţia Muntelui – a Eului Adevărat. Nu poate. Aşa cum o insectă văratică nu poate şti nimic despre gheaţă, falsul sine este condamnat să rămână pe propriul tărâm. Singura putere pe care o posedă este asupra acelor lucruri care prin natura lor s-au resemnat să rămână pe tărâmul lui.

Cu cât vedem mai deplin dinamica Adevărului acţionând fie în lumile interioare, fie în cele exterioare, cu atât suntem mai încurajaţi şi întăriţi în hotărârea noastră

să ne îndepărtăm de această natură asemănătoare deşertului şi să începem să urcăm către Eul nostru Adevărat şi Suveran. Noul nostru curaj nu este de fapt o forţă a noastră – ne vine din înţelegerea crescândă că „puterile” falsului eu sunt strict limitate la lumea în care locuieşte. Îi pasă pinului sus pe munte de furtuna de nisip din deşert? Absolut deloc. Aceasta este ideea. Nimic nu ne poate opri cu adevărat să ne înălţăm.

Folosiţi Concluziile Speciale din rezumatul acestui capitol ca să începeţi să vă ridicaţi în linişte deasupra dumneavoastră înşivă.

1. Singura putere pe care falsul eu o are asupra *noastră este că ne place să trăim* sub *puterea lui.*

2. Cu cât falsul eu se ciocneşte mai mult cu realitatea, cu atât se simte mai viu.

3. Diferenţa dintre a simţi că sunteţi cineva şi a fi *cineva este diferenţa dintre viaţa în deşert şi cea în vârf de munte.*

4. Conştientizaţi înălţimi noi refuzând să trăiţi într-o condiţie inferioară.

5. Falsului eu îi place să construiască pe nisipuri mişcătoare şi apoi să se plângă că viaţa se scufundă.

6. Adevărata dumneavoastră Casă de pe Munte, Adevărata dumneavoastră Natură n-are nicio dorinţă sau

nevoie să se simtă superioară. Chiar este *superioară.*

7. A vă simţi special pentru că v-au ridicat alţii sau evenimentele este aidoma cu a trăi într-un castel de nisip ce v-a fost construit pe marginea apei.

8. Înfrângerea reprezintă ideea de victorie a falsului eu, de aceea abia aşteptă să se lupte cu realitatea în fiecare zi.

9. Falsul eu este nimicul *care pare a fi* ceva; *falsul eu este* nimeni *care pare a fi* cineva.

10. Preţuiţi ce este Adevărat şi, într-o bună zi, ceea ce este adevărat îşi va dezvălui pentru dumneavoastră Comoara din Vârful Muntelui.

CAPITOLUL 3

Cum să învingeţi ceea ce vă învinge

Cea mai mare problemă cu care ne confruntăm ca indivizi este faptul că toţi ne-am înscris într-o cursă pentru găsirea alinării. Timpul nostru ar fi utilizat într-un mod mult mai profitabil dacă am încerca să ne găsim forţele. Când suntem surprinşi de o furtună îngrozitoare, de ce să ne târâm disperaţi pentru a găsi o peşteră la poalele muntelui când aceeaşi energie poate fi consumată pentru escaladarea muntelui? Există alternativă. Poţi tremura în peşteră sau poţi trăi deasupra furtunii care biciuieşte valea de dedesubt. Greşeala noastră este că încercăm să găsim o cale de a face faţă suferinţei – de a o suporta cât mai bine – în loc să învăţăm să-i punem capăt. N-am tolera niciodată o dictatură, atunci de ce acceptăm toţi aceşti tirani interiori, inclusiv pe liderul lor, dictatorul numărul unu, binecunoscutul sine fals? Nu trebuie. Este necesară o revoltă şi vă promit că victoria este a dumneavoastră. Totuşi trebuie să vă revoltaţi într-un mod inteligent. Nu vă irosiţi timpul plănuind o răsturnare de situaţie la slujbă sau acasă. Nu vă ocupaţi de relaţiile cu ceilalţi. Nu ele sunt problema. Dacă doriţi să aveţi o viaţă minunată, mereu

prezentă, singurul regim pe care trebuie să-l răsturnaţi este cel al gândirii dumneavoastră actuale. După cum veţi vedea curând, acest lucru nu este deloc atât de dificil precum sună.

Primul pas al acestei îndreptăţite rebeliuni pentru redobândirea propriei vieţi este de a învăţa ce înseamnă ca gândul să fie orientat *către,* şi nu *dinspre* persoana dumneavoastră. Diferenţa constă în faptul că atunci când învăţaţi să meditaţi la felul în care gândiţi, acest tip special de autodetaşare vă permite să îi examinaţi inteligenţa. Acesta reprezintă un mod deosebit de inteligent de a acţiona, pentru că a lăsa cugetul să pornească *dinspre* dumneavoastră spre exterior înseamnă a permite gândurilor neanalizate să treacă şi să se manifeste. De exemplu, a spune „da” atunci când, de fapt, vreţi să spuneţi „nu” sau viceversa reprezintă o ilustrare succintă, însă dureroasă a ceea ce se întâmplă cu noi când nu ne examinăm gândurile şi sentimentele înainte de a vorbi. Aproape întotdeauna apare şi resentimentul. Şi, aşa cum vom afla, unul dintre trucurile de bază ale falsului sine este de a vă face să credeţi că dorinţele *lui* sunt dorinţele dumneavoastră.

În acest caz, falsul sine adoră nemulţumirea. Pentru

această natură superficială, a avea resentimente faţă de cineva este precum o croazieră la bordul unui vas de lux, fiindcă se poate ciocni şi scufunda la nesfârşit din cauza situaţiei respective. O situaţie pe care, în paranteză fie spus, a produs-o chiar falsul sine, dar ale cărei urmări trebuie să le înlăturaţi dumneavoastră. După cum vedeţi, poate fi foarte profitabilă examinarea propriei gândiri. Aşa cum nu aţi cumpăra diamante fără a avea certitudinea profesionalismului celui care le vinde şi a valorii reale a gemelor, la fel nu ar trebui să acceptaţi niciunul dintre gânduri sau sentimente dacă nu sunteţi sigur de provenienţa acestora şi de faptul că într-adevăr vă aparţin! Nu fiţi surprins de aceasta. Vă voi da un exemplu despre cum credem că gândim, dovedindu-se că gândirea care presupunem că ne aparţine este un fals, lipsit de valoare în cel mai bun caz.

Smulgeţi-vă din amorţeala psihică

Toţi suntem de acord, sunt sigur, că nu există bărbat sau femeie dotaţi cu inteligenţă şi luciditate care să se rănească vreodată în mod intenţionat. Este important să fim de aceeaşi părere în această privinţă.

Nimeni n-ar alege durerea. Cu toate acestea, ne facem rău în fiecare zi prin accese de mânie sau crize depresive ori de anxietate. Fără îndoială, începând de la nivelul fizic şi mergând ascendent, teama şi grija pretind un tribut bine stabilit pe care îl suportă sănătatea şi bunăstarea noastră. Nişte fiinţe inteligente şi lucide nu s-ar răni niciodată în mod intenţionat, dar într-un fel sau altul reuşim să facem acest lucru aproape în fiecare zi. Aşadar, cum soluţionăm această contradicţie? Nu există decât o singură concluzie posibilă pe care să o tragem de aici şi este imperios să avem imaginea clară a situaţiei.

Trebuie să fim de-a dreptul inconştienţi, deşi *credem* că suntem treji! Cu alte cuvinte, în situaţiile în care ne trădăm pe noi înşine, când ne rănim sau îi rănim pe alţii din cauza stărilor noastre interioare negative, chiar dacă ochii ne sunt deschişi şi ne încearcă toate tipurile de senzaţii, probabil că suntem cuprinşi de un somn care nu ne lasă să vedem ce facem, pentru că altminteri nu am acţiona aşa. Într-un anume fel, pe care îl vom identifica cu exactitate, ne-am separat de Inteligenţa reală din noi, care nu s-ar autopedepsi. Nu există niciodată, repet, niciodată *vreun* motiv întemeiat care să justifice o stare proastă. Doar dacă veţi permite acestor adevăruri să vă dovedească incredibila realitate, într-o bună zi, noua dumneavoastră

capacitate de înţelegere se va dovedi o armă care va învinge tot ce înainte vă biruia.

Acum vine un moment important al introspecţiei noastre. Spre acest punct ne-am croit drum. Suntem pe cale de a câştiga premiul care se acordă întotdeauna atunci când nu ne abatem de la învăţămintele ce vin din interior. Dacă Inteligenţa *reală* este incapabilă să-şi facă rău sieşi, atunci cum putem numi inteligent *orice* gând care are ca rezultat o stare de tensiune? Evident că nu putem continua să numim acest tip de gândire inteligent, doar dacă nu dorim să decădem şi mai mult.

Să facem o scurtă recapitulare. Inteligenţa nu-şi provoacă singură suferinţă. Totuşi, aşa cum s-a dovedit, suferim. Asta nu poate însemna decât că o falsă inteligenţă şi modul ei de gândire trec drept ale noastre şi sunt acceptate ca atare. Nu există decât o singură modalitate prin care o astfel de substituire nefericită poate să se producă în noi şi să rămână nesesizată. În timpul mult prea obişnuitelor momente de îngrijorare suntem cuprinşi de un somn care ne face insensibili faţă de noi înşine. În acest ciudat somn psihic doar visăm că suntem treji; aşadar vedeţi soluţia acestei regretabile stări? Dacă insensibilitatea faţă de noi înşine este singura problemă, atunci conştienţa este singurul răspuns. O misiune de

infiltrare a poliţiei într-o activitate criminală poate avea sorţi de izbândă atâta timp cât victima crede că unul dintre participanţi, lucrând sub acoperire, încearcă să-l ajute. Haideţi să reformulăm.

Este posibil să nu fiţi capabil de a vă *gândi* calea spre eliberare, dar puteţi *înţelege* cum să vă deschideţi această cale. Acest tip deosebit de introspecţie este sinonim cu a fi în siguranţă. A deveni conştient de dumneavoastră înşivă înseamnă a vă elibera de toate acele gânduri şi sentimente autodistructive care vă povăţuiau cum să învingeţi.

Cum să scăpaţi de gândurile şi sentimentele negative

„Toate acestea încep să capete sens, dar chiar şi aşa, cum pot prin simpla *înţelegere* a gândurilor şi sentimentelor rele din mine să mă eliberez de influenţa lor? Sunt atât de puternice!”

„Sentimentele dumneavoastră, bune sau rele, nu sunt stăpânii vieţii dumneavoastră; sunt doar secvenţe ale acesteia”.

„Repet, are sens, dar cum mă ajută aceasta să scap de influenţa lor chinuitoare?”

„Vă eliberaţi de gândurile şi emoţiile nefericite înţelegând că nu vă aflaţi în stăpânirea lor, deşi pe moment aşa ar putea părea. Sunteţi doar temporar năpădit de ele. Prin înţelegerea acestei importante diferenţe, instantaneu vi se va schimba atitudinea vizavi de orice entitate care vă stresează şi vă intimidează, încercând să vă determine să-i acordaţi autoritate asupra vieţii dumneavoastră. Reţineţi ce am discutat. Inteligenţa reală nu are autoritate în afara naturii sale. Pe măsură ce deveniţi propriul stăpân, ceea ce reprezintă unicul scop al vieţii, devine imposibil să mai credeţi sau să simţiţi vreodată că vă aflaţi sub stăpânirea altui lucru sau altei fiinţe. Aceasta este singura putere adevărată”.

Fără nicio îndoială, aceste idei, dublate de o autoanaliză tenace, vă vor revela treptat că falsul sine nu este altceva decât o umbră care încearcă să vă înşele preschimbându-şi vocea. Principala sa sarcină este de a se asigura că problemele vi se vor părea a exista sub orice formă şi în orice loc, mai puţin forma şi locul lor din realitate. Singurul lucru deosebit legat de falsul sine este gama sa largă de efecte speciale. Următorul exemplu ne va ajuta să înţelegem mai bine aceste idei interesante şi autoeliberatoare.

Vă amintiţi de *Vrăjitorul din Oz* şi cum, la primele lor

întâlniri cu vrăjitorul, Dorothy şi adorabilii săi prieteni erau atât de îngroziţi? De fiecare dată când vrăjitorul vorbea, vocea părea că se rostogoleşte prin marea sală ca un tunet! Şi cum credea micuţa ceată de prieteni, pe când stătea acolo tremurând, că acest măreţ vrăjitor are puterea de a arunca lănci de flăcări şi fum? Pentru ei, părea să fie o fiinţă grandioasă, poate chiar un zeu. Asta până când Toto, căţeluşul lui Dorothy, a tras de o draperie care a scos la iveală un omuleţ ciudat ce stătea în faţa unui complicat tablou de comandă. Indiferent cine era acesta, era foarte preocupat cu mânuirea butoanelor şi manetelor, turuind fără încetare într-un microfon. În clipa în care apăsa un buton sau trăgea o manetă, flăcări sau fum năvăleau în sală. Şi de fiecare dată când vorbea cu vocea sa subţire la microfon, sala se umplea de vocea tunătoare a vrăjitorului care repeta exact aceleaşi cuvinte. Brusc a devenit evident pentru Dorothy că marele „Vrăjitor” era în realitate doar o proiecţie a omuleţului ce se ascundea în spatele draperiei.

De altfel, omuleţul era atât de absorbit de ceea ce făcea, încât nu şi-a dat seama de faptul că ascunzătoarea sa fusese descoperită până când Dorothy nu i-a spus pe un ton sever să înceteze. Cum Dorothy stătea acolo, şocată de farsa maliţioasă ce i se făcuse, şi-a dat seama *în aceeaşi*

clipă că nu mai exista niciun motiv de teamă sau neliniște. Spectacolul se terminase! Eliberarea a venit odată cu înțelegerea acestui fapt.

Veți trăi aceeași experiență a binevenitei eliberări atunci când veți apuca și veți trage la o parte cortina mentală ținută cu disperare de falsul sine.

Asigurați poveștii vieții dumneavoastră un final fericit

Am văzut cu toții acele scene incredibile din filme în care un vas în flăcări se scufundă, femeile și copiii țipă și există întotdeauna un bărbat care a adus în secret la bord o comoară nu foarte însemnată, constând în aur și bijuterii, la care nu are de gând să renunțe. Așa că aleargă înapoi în cabină, își îndeasă buzunarele cu cât mai multe bijuterii și monede din aur, își pune la gât lănțișoarele grele din aur și apoi, fiindcă nu mai avusese timp să ajungă la bărcile de salvare, este obligat să sară în apă ducându-se imediat la fund precum o piatră, căci în așa ceva se transformase!

Această poveste reprezintă un exemplu clasic de acțiune auto-distructivă. Desigur, așa se întâmplă în filme, iar personajul și-a meritat probabil soarta; totuși, nimeni nu alege în mod conștient să piardă, mai ales când este

vorba de propria viaţă.

Când privim o asemenea scenă, ne întrebăm „cum poate fi cineva atât de prost?”. La urma urmei, noi reflectăm de la adăpostul şi căldura canapelei din camera de zi asupra lucrului care ar fi mai important pentru o persoană aflată la bordul unui vas pe cale să se scufunde – o barcă de salvare plină cu aer sau o haină plină ochi cu monede din aur şi argint? Noi nu am face niciodată o asemenea greşeală, nu-i aşa? Haideţi să vedem dacă această convingere a dumneavoastră stă în picioare în lumina unei sincere autoinvestigaţii. Ce spuneţi despre acele zilnice eşuări ce ţin de anxietate, depresie şi mânie, când ne trezim scufundându-ne în valuri de gânduri şi emoţii nefericite? De ce după o confruntare cu un eveniment nedorit ne „înecăm” atât de repede? Poate că aţi fi uimiţi să descoperiţi că aceleaşi forţe care acţionează împotriva omului din povestea noastră acţionează şi împotriva dumneavoastră. În orice caz, aşa cum sunteţi pe cale să descoperiţi, posedaţi o putere mult mai mare decât ar putea să exercite oricare dintre aceste forţe ce îşi determină propriul eşec. Odată ce aţi intrat în stăpânirea acestor redutabile principii, veţi vedea că nicio furtună interioară sau stare de tensiune nu vor mai fi capabile să vă doboare vreodată. Haideţi să ne întoarcem şi să dăm

această nouă forţă omului de pe epava noastră, pentru a vedea cum se schimbă finalul poveştii şi al vieţii sale.

Vom relua povestea din momentul în care s-a abandonat pe sine şi se îndreaptă în fugă către cabină pentru a-şi recupera comoara. Lumina roşie şi difuză a lămpii de avertizare şi fumul din ce în ce mai gros fac aproape imposibilă citirea numerelor de pe uşi. Groaza şi disperarea cresc în el cu fiecare secundă. Dintr-odată, de pe chip îi dispare expresia de adâncă suferinţă. Se întoarce fără grabă, calm, şi se îndreaptă către vestele de salvare împreună cu restul pasagerilor, lăsându-şi comoară să se scufunde odată cu vasul. Ce s-a întâmplat? Ce ar fi putut să schimbe atât de drastic finalul poveştii noastre? Ce forţă benefică ar fi putut să apară determinându-l să se salveze când acesta tindea să acţioneze într-un mod fatal?

În acel moment de răscruce, în plin proces al alegerilor nefericite, omul din povestea noastră *s-a trezit.* Brusc a devenit conştient de sine şi de locul exact în care se afla. Această înţelegere salvatoare l-a făcut să vadă dintr-odată gravitatea situaţiei sale, punându-i la dispoziţie o direcţie imediată şi inteligentă de acţiune. Spre uimirea sa continuă, o parte a acelei salvatoare înţelegeri sporite includea şi şocul realizării faptului că propriile gânduri l-au orbit în realitate. *Gândurilor* sale nu le păsa de el; erau

preocupate doar de ceea ce urmăreau ele! Această iluminare superioară de o clipă l-a făcut să se abandoneze pe sine, putând astfel să abandoneze în siguranţă nava ce se scufunda. A supravieţuit pentru o nouă zi şi probabil o nouă şansă.

Acest final inedit şi fericit al poveştii noastre ne oferă oportunitatea de a arunca o primă privire asupra unui nou instrument, indispensabil unei autoeliberări autentice. Acest principiu plin de forţă, această acţiune superioară orientată asupra sinelui reprezintă ceea ce numim autoobservare.

O mai mare conştientizare prin autoobservare

Vă amintiţi de discuţia noastră despre ideile referitoare la inteligenţa reală, atunci când am afirmat că un individ lucid, conştient nu s-ar răni niciodată intenţionat? Autoobservarea se referă la modalităţi de a învăţa cum să menţinem o stare de vigilenţă lăuntrică, cum să reuşim să rămânem conştienţi de gândurile şi sentimentele noastre chiar şi atunci când acestea ne năpădesc. Dacă ne putem observa pe noi înşine în acest nou mod, vom permite inteligenţei noastre superioare înnăscute, propriei Naturi Superioare, să domine gândurile

şi sentimentele nefireşti ale naturii noastre inferioare şi autodistructive.

Autoobservarea vă permite să înţelegeţi evenimentele lăuntrice la care sunteţi martor, în loc să fiţi dominat sau devastat de ele, deoarece noua şi superioara dumneavoastră poziţie lăuntrică de observator se află în exteriorul, şi deci separat de ceea ce este de observat. Acest unic refugiu interior trebuie să facă întotdeauna alegerea corectă, întrucât nu a avut nicio implicare în oricare dintre evenimente sau în posibilele rezultate ale acestora, fiind aşadar *liber* să aleagă ceea ce este *inteligent.* Inteligenţa nu poate fi influenţată de avântul dorinţelor acumulate. Tăcutul observator nu gândeşte. El *înţelege.* Acesta este un aspect important. A te autoexamina înseamnă să nu te laşi absorbit de tine însuţi. Înţelegerea superioară prin autoobservare vă lărgeşte sfera alegerilor, întrucât această înaltă poziţie lăuntrică vă plasează mult deasupra jocului, permiţându-vă să-i vedeţi pe toţi ceilalţi jucători. Pe de altă parte, a vă lăsa absorbit de dumneavoastră înşivă este ca şi cum v-aţi afla pe teren. Nu numai că nu puteţi vedea toţi jucătorii, dar cei pe care-i puteţi vedea cel mai adesea vă izbesc, răsucindu-vă şi rotindu-vă până când nu veţi mai şti pe unde să o apucaţi. Tocmai aceasta este ideea: Încetaţi să mai fugiţi şi să vă

mai ciocniţi şi deschideţi ochii pentru a vedea.

Nu există forţă mai mare pentru autotransformare decât auto-observarea, deoarece această nouă viziune interioară este singura în măsură să vă ofere adevărata cunoaştere de sine. Autoeliberarea reprezintă viaţa în deplin acord cu propria Natură Superioară. În această stare elevată vă bucuraţi de libertatea care vine odată cu eliberarea de falsul sine. Această Natură Superioară se află deasupra dumneavoastră. Conectaţi-vă la ea. Permiteţi-i să vă ghideze pe tot parcursul reîntoarcerii la adevăratul cămin din sinea dumneavoastră.

Persistând zi de zi asupra acestei sarcini importante şi practice de a adăuga mai multă lumină interioară sinelui dumneavoastră – făcând un ţel din a rămâne treaz la tribuna oficială, departe de forfota de pe teren – aţi putea fi din ce în ce mai deranjaţi de lucrurile negative pe care le vedeţi înăuntrul dumneavoastră, jos pe teren. Este un bun indiciu că faceţi progrese reale. Trebuie să puneţi în aplicare principiile învăţate şi în cazul acestui nou tip de tulburare. Acest tumult pe care îl resimţiţi este falsul sine care încearcă din răsputeri să vă atragă într-o încăierare generală pe teren. Rămâneţi pe poziţie şi nu vă părăsiţi postul de observare. Nu fiţi preocupat de ceea ce vedeţi. Reţineţi, lumina nu trebuie să se teamă de nicio umbră şi

orice aţi descoperi înfricoşător în dumneavoastră provine din lumea umbrelor. Singurul lucru pe care-l aveţi de făcut este să aprindeţi lumina. Aceasta va face restul.

Să recapitulăm aceste nobile principii. Faptul de a vă vedea în această nouă lumină presupune că, în acelaşi timp, sunteţi conştient nu doar de persoana dumneavoastră fizică, ci şi de propriile gânduri şi sentimente, fără ca în acest proces să mai fie implicate şi vechea dumneavoastră înclinaţie de a vă repezi să vă daţi cu părerea. Mai simplu spus, autoobservarea este o modalitate de a fi pe deplin conştient de sine, fără a simţi în tot acest timp vreo grijă privitoare la propriul sine. În această unică postură psihologică, rămâneţi fără dificultate departe de toate grijile nejustificate deoarece, în caz că apar, vă mulţumiţi să le observaţi fără a vă identifica cu ele.

La început, această idee de sporită înţelegere a sinelui vi se poate părea prea mult dintr-odată. Vă asigur că nu este aşa. O dată ce v-a intrat în instinct, autoobservarea va fi la fel de uşoară precum urmărirea trucurilor unui jongler sub cupola circului. Acesta poate avea şase sau şapte obiecte diferite zburând şi rotindu-se în aer în acelaşi timp, dar acest lucru *nu vă preocupă.* Urmărirea nu cere niciun efort. Nu faceţi decât să vă

bucuraţi de spectacol!

Şi fiindcă veni vorba de spectacol, veţi fi bucuroşi să aflaţi că nimic nu face să coboare cortina mai repede peste falsul sine ca acest tip special de atenţie interioară. Veţi vedea că autoobservarea este pentru natura noastră inferioară precum lumina soarelui pentru liliecii din peşteri. Aşa cum liliacul nu poate suporta strălucirea razelor soarelui, nici falsul sine nu poate trăi în lumina acestei noi înţelegeri autotămăduitoare.

Sinele dumneavoastră va beneficia de efortul interior

Trebuie să ne amintim tot timpul că singurul efort cu valoare permanentă este munca lăuntrică depusă pentru propriul beneficiu. Avem o înclinaţie clară să considerăm că lucrurile merită atenţie doar dacă altcineva le recunoaşte valoarea. Acest mod nefericit de a vedea lucrurile nu numai că ne determină să încercăm permanent să le facem pe plac altora, dar ne şi convinge să nu mai pornim pe drumul captivant al autoinvestigaţiei.

În gândirea noastră bazată mai mult pe aparenţe, credem în mod eronat că efortul nostru a fost inutil dacă nu există cineva care să-l recunoască sau să aprobe

descoperirile pe care le-am făcut despre noi înşine. Nimic nu poate fi mai neadevărat. Sinele va beneficia de efortul lăuntric. Aceasta este adevărata dumneavoastră Natură Superioară. Dintotdeauna prezentă, dar încă neconştientizată, Natura Superioară este suficientă sieşi, neavând nevoie de nimic altceva decât de propria condiţie elevată pentru a se simţi împlinită. Această stare interioară de exaltare, care este sursa adevăratei autoeliberări, sălăşluieşte deja în dumneavoastră. Nu este un lucru pe care aţi mai avea nevoie să-l dobândiţi pentru că v-a aparţinut dintotdeauna. Aceste învăţături deosebite ne învaţă că Marele Premiu nu trebuie dobândit, ci doar conştientizat.

„Aşadar dacă nu vă puteţi oferi această Victorie Interioară, cum vreţi să câştigaţi?”

„Trebuie să învăţaţi să încetaţi a mai gândi luând ca puncte de reper începuturile şi finalurile, succesele şi eşecurile; începeţi să priviţi totul în viaţă ca pe o experienţă *din care aveţi de învăţat*, şi nu ca pe una *prin care trebuie să dovediţi ceva”.*

„Cum poate acest lucru să mă ajute să obţin adevăratul meu Sine Împlinit?”

„Când abordaţi viaţa în această nouă manieră, nu

veţi mai risipi energia preţioasă într-un efort nesfârşit de a vă demonstra capacitatea atât dumneavoastră înşivă, cât şi altora. Acestei energii i se poate da acum o utilizare superioară, care la început vă va permite să înţelegeţi cu câtă înverşunare v-aţi agăţat de ideile şi convingerile autodistructive”.

„Nu pare să fie un lucru care să mă intereseze!”

„Cele mai semeţe vârfuri ale munţilor se înalţă aproape întotdeauna deasupra unor nori întunecaţi. Trebuie să vă căţăraţi dincolo de această pătură de nori pentru a cuceri înălţimile. Apoi splendoarea panoramei va fi a dumneavoastră”.

„Mă tem că nu voi fi suficient de tare”.

„Nu este nevoie să fiţi puternic, ci doar să vă doriţi să vedeţi. Dacă faceţi ce trebuie, adică să vă revelaţi sinelui, propria Natură Superioară vă va da toată forţa de care aveţi nevoie. Această forţă proaspătă este cea care vă permite să vă eliberaţi de gândurile şi emoţiile autolimitative şi generatoare de temeri care v-au întunecat viaţa şi v-au împiedicat să vă ridicaţi. Alungând greutatea nenaturală ce vă apăsa spiritul, veţi începe să vă înălţaţi în mod firesc. Cu cât veţi ajunge mai sus, cu atât mai dinamică vă va fi Noua Viaţă. Acum singura direcţie în care doriţi să mergeţi este ascendentă!”

Autocorectarea înseamnă înălţarea sinelui

Suntem nişte fiinţe ciudate. Pe de-o parte, fiecare se declară preocupat de evoluţie şi autodezvoltare, iar pe de altă parte, nimeni nu vrea să greşească. Este o contradicţie şocantă. Dacă am avea întotdeauna dreptate sau cel puţin ne-ar fi teamă să nu greşim, ce am mai învăţa? La adăpostul acestei atitudini ascunse se poate crede că ştim deja totul. Este o problemă serioasă dacă suntem măcar în parte sinceri în încercarea noastră de obţinere a propriei eliberări, deoarece Libertatea Supremă o primim în proporţie directă cu ceea ce dorim să cunoaştem despre noi înşine.

Învăţarea reprezintă un proces de corectare. Corectarea în adevăratul sens al cuvântului, la toate nivelurile, purifică materia lăsând-o mai puţin confuză şi, astfel, într-o stare superioară. Aprofundând această idee minunată, descoperim că înălţarea de sine urmează întotdeauna autocorectării. Este posibil să nu înţelegeţi încă pe deplin implicaţiile acestei Legi Interioare, dar ea conţine speranţa unei înălţări fără sfârşit.

Ideea transformării de sine, a perfecţionării treptate în timp, se naşte din frica noastră de a nu greşi. Poate de

aceea atât de puţini dintre noi învaţă cu adevărat să nu-şi mai facă singuri rău. Să ne uităm o clipă la diferenţa dintre autoperfecţionare şi autocorectare. Prin autoperfecţionare învăţăm lecţii opţionale în funcţie de ce credem că avem nevoie să cunoaştem pentru a evolua. Autoperfecţionarea ne învaţă şi confirmă procesul autocompletării, prin care acumulăm cunoştinţe, conduite şi convingeri noi.

Prin autocorectare *învăţăm* că ne-am educat într-un mod incorect. Recunoscând acest lucru, putem să ne eliberăm de gândirea incorectă. Aflând beneficiile eliberării de noi înşine, o evoluţie interioară viguroasă şi nouă are loc la fel de natural ca în cazul unei plante tinere care a fost mutată dintr-un loc umbros într-unul însorit. Un copac tânăr nu poate creşte la umbra unuia bătrân. Dobândirea cunoştinţelor nu poate avea loc decât departe de umbra mândriei. Tot ce se opune corectării aparţine greşelii.

Fiindcă tot suntem la capitolul împotrivire, ar trebui să recunoaştem că mândria este unul dintre numele date falsului sine. Natura noastră falsă este cea care trece în defensivă atunci când este pusă în faţa vreunei corectări semnificative. Reţineţi, această natură inferioară este mulţumită de actuala ei existenţă dezordonată.

Dumneavoastră pierdeţi când ea câştigă, iar ea câştigă aducându-vă în situaţia de a nega sau a proteja greşeala. Negarea oricărei probleme face din dumneavoastră protectorul său şi vă leagă de greşeală.

Să mai trecem o dată în revistă aceste importante principii. Nu greşeala reprezintă o problemă. Greşită este protejarea nivelului de existenţă care a cauzat greşeala. O dată ce am început să negăm sau să protejăm problema, am transformat-o dintr-o stare temporară într-una permanentă. Nu sunteţi legat de nicio greşeală trecută decât dacă dumneavoastră creaţi aceste legături. Este exact lucrul pe care falsul sine doreşte să-l faceţi. Reuşeşte acest lucru convingându-vă că *dumneavoastră* aţi greşit. O dată ce a reuşit, poate continua să vă vândă ancore pe post de veste de salvare. Haideţi să numim câteva dintre greutăţile interioare de care ne agăţăm în mod eronat pe timp de furtună.

Vina şi anxietatea sunt două iluzii favorite ale falsului sine. Ştie că tot ce trebuie să facă pentru a mai câştiga o zi este să vă determine să căutaţi cu disperare soluţii la problema dumneavoastră sau să vă ocupaţi timpul încercând să convingeţi pe toată lumea că nu aveţi probleme. Şi într-un caz şi în celălalt, v-a adus acolo unde a vrut pentru că acum *credeţi* că problema este a

dumneavoastră. Ar putea fi într-adevăr ceva în neregulă, dar indiferent cum se manifestă sau cum arată, toate dificultăţile personale apar din lipsă de înţelegere. Încercând să ascundeţi problema de dumneavoastră înşivă, nu faceţi decât să eliminaţi posibilitatea de a vă analiza actualul nivel de existenţă, care este singura lume unde adevărata corectare se poate produce. De aceea nu trebuie să ascundem niciodată nimic de noi înşine. Reţineţi, o dată problema scăpată din vedere, este ignorată şi unica soluţie posibilă.

Iată patru Indicaţii Superioare pentru conştientizarea Soluţiilor Reale:

1

Dacă aveţi intenţia de a evolua, atunci detectarea greşelilor dumneavoastră lăuntrice reprezintă corectarea.

2

Dacă înţelegeţi că greşiţi, puteţi înceta să mai greşiţi chiar în acea clipă.

3

Renunţarea la dureroasa identitate temporară caracterizată de greşeală este similară cu eliberarea de natura inferioară, de falsul sine.

4

Dreptatea nu v-a trădat niciodată. Autoamăgirea nu este altceva decât trădare de sine.

Mai trebuie menţionată o ultimă idee deosebită, care merită să ne-o amintim iar şi iar: Dacă punem dobândirea cunoştinţelor înaintea plăcerii, într-o bună zi cunoaşterea va depăşi durerea.

Puterea care învinge înfrângerea

Posedaţi o putere latentă superioară oricărei dificultăţi care poate apărea în viaţă. Această imensă capacitate interioară permite celui care o solicită să se ridice imediat deasupra oricărei provocări. Nu are importanţă sub ce formă apare această provocare sau cât de mare pare să fie. Această forţă latentă poate să o anihileze şi să o facă să dispară.

Această forţă de nădejde, care poate să vă transforme viaţa într-o serie de victorii, este *puterea de a pune la îndoială înfrângerea.* Acum, înainte de a începe să susţineţi că deja puneţi sub semnul întrebării tensiunile ce vă apasă, permiteţi-mi să vă arăt care este diferenţa dintre *intenţia* cea bună şi *direcţia* cea bună. O mică povestioară ne va ajuta să ilustrăm mai bine această idee superioară.

Un călător fără griji a întâlnit un om cu înfăţişare

ostenită ce stătea pe marginea unui drumeag pitoresc de ţară. Se părea că până şi umbra răcoroasă a copacului sub care se afla îl apasă. Călătorul a întrebat dacă se poate aşeza şi el pentru a se odihni puţin. După ce au împărţit o bucată de pâine, un măr şi au schimbat câteva cuvinte de politeţe, în scurt timp omul cel vădit nefericit începu să vorbească. Îi ceru noului său tovarăş iertare şi continuă prin a-l întreba dacă l-ar putea ajuta.

Se pare că hoinărea de câteva săptămâni, trecând prin tot felul de dificultăţi; dar cu toată străduinţa sa, nu putea spune că s-ar fi apropiat de punctul terminus al călătoriei sale. Dorea să se reîntoarcă la căminul copilăriei sale. Călătorul i-a înţeles problema şi l-a întrebat unde se află acest cămin. Omul, schiţând primul zâmbet, pronunţă numele orăşelului în care se născuse. Călătorul îl privi cu blândeţe şi vorbi. „Ştiu ce înseamnă să vrei să ajungi acasă; dar *odată cu îndreptăţita ta intenţie, trebuie să ai grijă să apuci pe direcţia cea bună.* Ai mers pe o cale greşită, prietene”.

Bunul călător îi arătă apoi direcţia cea bună, iar hoinarul ajunse curând la casa copilăriei sale.

Să privim povestea prin prisma noii noastre capacităţi de înţelegere, astfel putând să parcurgem şi noi drumul de întoarcere către căminul nostru interior,

adevărata noastră Natură Superioară. Până acum am învăţat că experienţele noastre stresante şi dureroase nu sunt cauzate de persoane sau evenimente, ci de *reacţia* noastră la acestea. Şi totuşi, dacă examinăm cu onestitate felul în care ne analizăm eşecurile, vom vedea că încă mai căutăm cu disperare răspunsuri care folosesc doar la corectarea stării de suprafaţă sau exterioare. Încă mai dăm vina pe împrejurări pentru prăbuşirea noastră. Direcţia în care sunt îndreptate întrebările noastre dovedeşte că încă gândim problemele într-un mod greşit. Înţelegerea acestui lucru este de o importanţă capitală dacă dorim să schimbăm lumea noastră interioară şi exterioară. Prin natura lor, vechile noastre întrebări tind să ne atribuie şi să ne menţină condiţia de victime, întrucât aceste întrebări pleacă de la premisa că suntem chinuiţi de cineva sau de ceva exterior nouă. Nicio fiinţă umană nu este victimă a vreunei persecuţii în afară de nivelul său subdezvoltat de existenţă, din prisma căruia reacţiile interioare sunt percepute ca atacuri exterioare. De aceea trebuie să învăţăm să ne transformăm întrebările în unelte pentru dezvoltarea autoîmplinirii şi nu să le permitem să ne conducă în direcţia greşită. De fapt, ar trebui să se nască o nouă întrebare în mintea dumneavoastră chiar în clipa de faţă. Dacă doriţi, daţi-mi voie să vă ajut să o formulaţi,

fiindcă această întrebare *este* îndreptată în direcţia corectă. Iată cum sună:

„Cum a fost posibil să-mi pun toate acele întrebări greşite care m-au transformat într-o victimă şi m-au plasat în conflict cu lumea?”

„Vă voi lăsa să vă răspundeţi singur la această bună întrebare. În baza celor descoperite până acum, cine va câştiga mai mult din lupta pe care o duceţi cu umbrele, agăţându-vă de fire de paie?”

„Falsul sine!”

„Aşa este. Această falsă natură dezbină întotdeauna pentru a cuceri. Din acest moment, vom învăţa să punem propriile întrebări – întrebări care se adresează *interiorului* nostru care se crede tot timpul persecutat, iluminându-l”.

Aceste întrebări noi reprezintă forţa care învinge înfrângerea. Ele singure pot aduce victoria totală. De fiecare dată când formulaţi întrebarea *corectă* despre o durere interioară, adevărata natură a respectivei întrebări vă aşază într-un loc ferit, scoţându-vă în afara influenţei înşelătoare a naturii dumneavoastră inferioare, care poate exista doar prin transformarea dumneavoastră într-o victimă răzbunătoare.

Iată zece noi întrebări care conduc către împlinirea

de sine. Utilizaţi-le pentru a descoperi diferenţa dintre cum obişnuiaţi să gândiţi şi cum veţi pune la socoteală înfrângerea de acum înainte. Veţi câştiga!

Întrebări pentru întregirea sinelui

1

În loc să vă întrebaţi în permanenţă „De ce mi se întâmplă mie mereu aceste lucruri?”

Învăţaţi să întrebaţi: *Ce anume din interiorul meu atrage aceste situaţii chinuitoare?*

2

În loc să vă întrebaţi mereu de ce a trebuit să se întâmple acest lucru astfel ori să fie aşa cum este…

Învăţaţi să întrebaţi: *De ce sentimentele mele depind mereu de factori externi?*

3

În loc să vă întrebaţi mereu cum să vă apăraţi în situaţii dificile…

Învăţaţi să întrebaţi: *Ce anume din interiorul meu are nevoie tot timpul de protecţie?*

4

În loc să vă întrebaţi tot timpul cum să risipiţi ceaţa mentală… Învăţaţi să întrebaţi: *Poate şti confuzia ceva*

despre limpezime?

5

În loc să vă întrebaţi mereu ce este de făcut în legătură cu ziua de mâine (sau clipa următoare)…

Învăţaţi să întrebaţi: *Poate exista vreodată inteligenţă în anxietate şi grijă?*

6

În loc să vă întrebaţi mereu de ce cutare persoană face aşa şi pe dincolo…

Învăţaţi să întrebaţi: *Ce anume în interiorul meu doreşte să sufere din cauza modului în care cineva acţionează?*

7

În loc să ţipaţi mereu, „De ce eu?”

Învăţaţi să întrebaţi: *Cine este acest „eu” care simte mereu în acest fel?*

8

În loc să vă întrebaţi mereu dacă aţi făcut alegerea corectă…

Învăţaţi să întrebaţi: *Poate teama să facă vreodată alegerea corectă?*

9

În loc să vă întrebaţi mereu de ce cutare persoană nu vede cât de mult greşeşte…

Învăţaţi să întrebaţi: *Sentimentele pe care le am chiar acum faţă de acea persoană sunt benefice pentru mine? Sau pentru ea?*

10

În loc să vă întrebaţi mereu cum să-i faceţi pe ceilalţi să fie de acord cu dumneavoastră…

Învăţaţi să întrebaţi: *Ce doresc cu adevărat, aplauzele mulţimii ori să duc o viaţă liniştită?*

Puneţi-vă în postura conducătorului auto

De cum s-a urcat la bordul luxosului autobuz de agrement, lui Jessica nu-i venea să creadă că îşi lua într-adevăr o zi liberă doar pentru ea. Îi venea greu să creadă că se scurseseră şase luni de când acceptase noul post şi se mutase în acest orăşel de pe coastă. Ştia că se va bucura de ceea ce promisese broşura turistică – o zi de răsfăţ şi fără griji, în care va admira peisajul pitoresc. Turul era scump, dar câştigase dreptul de a-şi oferi această plăcere, deci o va avea. Se aşeză pe marginea scaunului ei când autobuzul porni din staţie.

Douăzeci de minute mai târziu, în exclamaţiile de uimire ale celorlalţi douăzeci şi cinci de pasageri, şoferul descria minunata privelişte albastră-verde a mării, care se

întindea nesfârşită sub ei. Se anunţa o zi frumoasă, ceea ce o înfioră de plăcere din cap până în picioare; se afundă în scaunul cu ciucuri. Tocmai atunci, unul dintre pasagerii aflaţi în faţa sa sări de pe locul său, se duse la şofer şi îi spuse că vrea să conducă puţin. Şoferul se ridică, pasagerul se aşeză şi autocarul se smuci înainte. Spre uimirea lui Jessica nimeni din jur, nici măcar şoferul, nu părea deranjat de această ciudată schimbare.

În mai puţin de o clipă, imaginea mirifică a oceanului dispăruse şi tot ce vedea pe geam erau clădiri vechi şi abandonate şi străzi îngropate în mormane de gunoaie. Noul şofer conducea autobuzul prin mahalale. Niciunul dintre pasageri nu părea surprins, şi ca atare încercă să se relaxeze. Se gândi că aceasta poate face totuşi parte din tur, dar nu-şi amintea să fi citit despre asta. Gândurile sale fură întrerupte când încă un pasager îşi făcu loc până la şofer şi preluă volanul. Acum autobuzul alerga pe străzi în pantă, denivelate, peste poduri periculos de înguste. Ceva era cu siguranţă în neregulă. Prea paralizată să vorbească şi prea speriată să se mişte, se afundă mai adânc în scaunul său în timp ce, rând pe rând, toţi pasagerii trecură la volan şi merseră pe unde doreau. Turul său de agrement se transformase într-un tunel al groazei.

Aproape că se resemnase, cuprinsă de un fel de furie

disperată şi neajutorată, când brusc, din adâncul confuziei sale crescânde, i-a venit în minte un gând şocant care a readus-o la viaţă, făcând-o să se perceapă cu o luciditate necunoscută ei până atunci.

Îngrozită, dar hotărâtă, se ridică, se duse la locul şoferului şi spuse cu o voce tremurătoare, dar fermă „Acum este rândul meu să conduc”.

Spre surprinderea sa, pasagerul-şofer se ridică şi îi oferi locul. Se aşeză, prinse volanul şi conduse către casă.

Povestea conţine multe tâlcuri pe care va trebui să le înţelegem dacă dorim să străbatem întregul drum spre o viaţă plină de bucurii. Atunci când nu ştim încotro ne îndreptăm sau cine ne duce într-acolo, un prezent plăcut nu poate avea loc. Singura plăcere pe care o putem avea într-o astfel de călătorie prin viaţă este să visăm la locul unde vrem să ajungem. Trebuie că visăm în timp ce ceilalţi conduc, fiindcă dacă am avea ochii deschişi, n-am îngădui niciodată să mergem încotro ne duc alţii.

Chiar şi atunci când dăm peste un popas agreabil sau un eveniment plăcut, plăcerea noastră este de scurtă durată fiindcă ştim că nu avem niciun cuvânt de spus despre cât vom zăbovi acolo. Aceste plăceri trecătoare sunt de regulă o combinaţie ciudată de anticipare şi cinism

pe care învăţăm să le acceptăm doar pentru că nu ştim încă gustul adevăratei plăceri.

Cunoaşteţi plăcerea Adevăratei dumneavoastră Naturi

Plăcerea adevărată în viaţă vine din faptul că vă ştiţi *acum* stăpânul propriei persoane. Ne place să spunem că suntem la volan, dar, cum am aflat din prima parte a subcapitolului precedent, nimeni nu conduce de bunăvoie prin noroi şi nu se aruncă în prăpastie. De câte ori descoperim că ne plângem de milă ori suntem mânioşi sau îngrijoraţi, este clar că ne-am aşezat pe un scaun greşit şi că altcineva sau altceva stă la volan, conducându-ne pe un drum greşit.

La început este umilitor să vedeţi, iar apoi să admiteţi că doar *v-aţi crezut* pe locul şoferului. Este un şoc necesar dacă dorim să determinăm cu exactitate ce anume ne conduce. Totuşi, comparaţi această umilinţă temporară, care în cele din urmă vă face stăpân pe dumneavoastră înşivă, cu viaţa fără ea, care seamănă destul de mult cu tunelul groazei din Disneyland.

Parcă trăim într-un coş fără fund plin de dorinţe nesfârşite care ne conduc oriunde, inclusiv spre nebunie! A

spera să găsiţi în aceste dorinţe alinare şi îndrumare în viaţă este ca şi cum aţi încerca să găsiţi umbră sub un roi de ţânţari. Deşi aţi avea parte de mai multă răcoare, va trebui să şi fugiţi. Plăcerea este însoţită de suferinţă.

Adevărata plăcere nu este *opusă* durerii, ci reprezintă *absenţa* ei. Gândiţi-vă la asta. Ceea ce vreţi cu adevărat este să vă eliberaţi de dorinţe. Această dorinţă superioară devine o necesitate realizabilă cu cât ne dăm mai bine seama că nu trebuie să stăm cu mâinile încrucişate şi să ne supunem fără voia noastră. Nimeni nu alege să se lase distrus decât dacă ideea sa de fericire se năruieşte.

Toţi trecem prin momente când descoperim că toate dorinţele noastre converg – putem deci să câştigăm ce ne-am propus. Numai că acum dorinţele însele devin coşmarurile noastre. Ne dăm seama prea târziu că nu am câştigat *chiar* ce am *crezut;* iar acum trebuie să învăţăm să convieţuim cu încă un „premiu” care este mai mult o pedeapsă decât o bucurie.

Iată cheia pentru o viaţă care să fie o încântare permanentă. Dorinţele noastre par să conţină promisiunea unui viitor mai luminos, mai plăcut, dar adevărul este că însăşi natura lor întreţine tulburările din prezent. Totul este plăcut *acum.* Nu aţi arunca o pietricică într-un iaz

pentru a linişti apele. Neatins, iazul reflectă cerul de deasupra. Cu cât învăţăm să ne păstrăm propria linişte, cu atât devine mai clar că suntem mai fericiţi astfel. Nimeni nu suportă să fie cicălit, aşa că nu este de mirare că nu ne suportăm.

Nu vă temeţi să-i arătaţi unei dorinţe stăruitoare că preluaţi conducerea. Lăsaţi-o să strige cât vrea. Pe măsură ce toţi aceşti pasageri lăuntrici încep să-şi dea seama că vreţi să conduceţi de acum înainte, vor începe să coboare din autobuz. În acel moment aţi putea fi încercat de un sentiment ciudat, asemănător singurătăţii. Credeţi-mă, aceasta reprezintă una dintre ultimele dorinţe, care nu suportă să fie ignorată. Rămâneţi acolo pe scaunul conducătorului. Chiar dacă pe moment sunteţi de altă părere, nu aveţi nimic de pierdut. Acesta este adevărul. Nu vă faceţi griji dacă nu ştiţi cu exactitate încotro doriţi să mergeţi. Păstraţi-vă noua poziţie interioară şi într-o bună zi veţi fi fericit să vedeţi că până şi acele griji erau doar o nălucă. Puţin câte puţin veţi descoperi că nu aţi avut niciodată cu adevărat nevoie să ştiţi încotro să mergeţi. Acum vă place oriunde vă aflaţi deoarece plăcerea a devenit natura dumneavoastră, şi nu scopul.

CAPITOLUL 4

Înălţaţi-vă către o lume complet nouă

„Chiar există o lume complet nouă?” „Doar dacă ştiţi încotro să priviţi”. „În ce direcţie ar trebui să apuc?” „Uitaţi-vă la dumneavoastră înşivă”.

În fiecare dintre noi există o lume bogată de gânduri şi emoţii ale cărei mişcări determină modul în care percepem şi trăim lumea din afara noastră. Deşi nu acestei lumi interioare a gândurilor şi emoţiilor îi datorăm ceea ce vedem, ea influenţează profund felul în care vedem lumea exterioară de relaţii şi evenimente. Acesta este unul dintre aspectele profunde ale unei idei discutate de noi într-un capitol anterior, despre cum interiorul determină exteriorul. Cu alte cuvinte, vedem exteriorul, dar trăim interiorul. Un exemplu simplu despre funcţionarea acestui proces se referă la momentele când ne simţim inima grea şi neliniştită. Când se întâmplă să ne simţim astfel, totul în jurul nostru pare să fie la fel de întunecat. Dar există mult mai multe implicaţii ale acestei importante introspecţii. Autoanalizându-ne cu răbdare, putem să o transformăm într-o realizare personală eliberatoare, care ne poate înălţa către o lume complet nouă. Haideţi să începem.

Toţi ne-am simţit cândva prizonierii propriilor vieţi. Pe timpul acestor perioade de profundă nefericire suntem convinşi că, dacă nu ar exista această persoană neplăcută sau acea situaţie potrivnică, am fi departe pe calea împlinirii marelui nostru potenţial, în loc să fim blocaţi aici. Mereu ne propunem să evadăm şi mereu ne întoarcem la aceeaşi tristă stare, cuprinşi de sentimentul că suntem captivi ori prizonieri. Cu toate eforturile noastre, nimic nu se schimbă cu adevărat. Noile iubiri, noile slujbe, chiar şi noile case nu schimbă decât pereţii ce ne înconjoară – nu şi sentimentul de captivitate. Avem sentimentul că tot ce am realizat este doar înlocuirea celulelor! Nu trebuie să ne împotrivim sau să fim înspăimântaţi în vreun fel de această concluzie şocantă. De ce? Pentru că această descoperire referitoare la stare noastră de fapt, tulburătoare pe moment, este însoţită şi de înţelegerea unui element de o importanţă crucială. *Niciodată* nu au fost de vină acea persoană sau circumstanţă pentru blocarea evoluţiei noastre. Nu! În ciuda aparenţelor, nu suntem niciodată prizonierii *locului* în care ne aflăm. Capcana o reprezentăm noi prin *persoana* care suntem. Iată cum putem rezuma această descoperire nouă şi neobişnuită:

Atunci când întâmpinaţi un obstacol personal, nu este vorba despre o circumstanţă exterioară care vă

împiedică să fiţi fericit. Ceea ce întâmpinaţi este propriul nivel actual de existenţă.

Puterea secretă a autodetaşării

Nivelul dumneavoastră de existenţă determină unde vă aflaţi în fiecare moment, fiindcă experienţa dumneavoastră întotdeauna reprezintă *cine* sunteţi. Daţi-mi voie să repet. La bine şi la rău, trăiţi experienţa *celui* care sunteţi, şi nu experienţa locului *unde* vă aflaţi.

Iată câteva exemple în plus care să vă ajute să înţelegeţi acest concept de bază.

Toţi ne-am simţit:

1. Singuri într-un loc aglomerat.

2. Stingheri în cadrul reuniunilor de familie.

3. Speriaţi în braţele persoanei iubite.

4. Deprimaţi la petreceri.

5. Lipsiţi de spaţiu chiar singuri fiind.

Când auziţi pe cineva spunând „M-am săturat”, acesta vrea să spună de fapt, fără să-şi dea seama, că nu mai suportă suferinţa datorată propriei lipse de înţelegere. Totul devine clar o dată ce înţelegem că nefericirea nu vine *la* noi, ci vine *de la* noi. De exemplu, lipsa de toleranţă faţă

de nivelul nostru de înţelegere este chiar nivelul de înţelegere cu care nu suntem toleranţi. Înţelegerea acestui principiu spiritual ne permite să ne detaşăm de intoleranţa noastră. Viaţa devine imediat mai bună. Mai înainte de toate, frustrarea dispare. În locul său, cunoaşterea înfloreşte. Cu cât creştem în interior, cu atât se derulează viaţa noastră mai uşor.

Acest concept nou şi superior al deconectării noastre de orice credem că ne-a blocat ne conduce la adevărata autoeliberare, pentru că nu am fost niciodată captivii nimănui, ci doar ai lipsei noastre de înţelegere. De aceea, chiar încercarea de a ne detaşa de prezentul nivel de existenţă aparţine deja unui nivel superior de înţelegere.

Această nouă şi inteligentă acţiune pe care o numim „autodetaşare” lucrează în favoarea dumneavoastră prin înlăturarea treptată a chinuitorului cerc al sinelui care se formează continuu prin interogarea problemei în vederea obţinerii soluţiei. Obstacolele încep să se sfărâme şi să dispară, fiindcă aţi încetat să le mai creaţi. În cel mai adevărat sens al cuvântului, ieşiţi de pe propriul făgaş! Practicaţi autodetaşarea câtde des puteţi. Cu cât lucraţi mai mult la acest gen de eliberare, cu atât mai libere vor fi zilele, iar viaţa dumneavoastră mai elevată.

Stăruinţa este totul în munca dumneavoastră.

Trebuie să stăruiţi chiar dacă doar în dorinţa de a fi stăruitor. Trebuie să stăruiţi în ciuda tuturor forţelor ce par să se opună dorinţei dumneavoastră de a transcende către Noua Dumneavoastră Persoană. Credeţi-mă, nu există obstacol real care să vă împiedice să parcurgeţi drumul către o Viaţă Absolut Nouă. Nu uitaţi, cu fiecare creştere interioară reală, cel mai greu pas este întotdeauna acela pe care nu l-aţi mai făcut. Cu cât este mai mare îndoiala peste care veţi păşi, cu atât mai mare posibilitatea de a vă depăşi, fiindcă îndoiala şi teama formează perimetrul tuturor barierelor de autolimitare. Riscul este luat în calcul în această viziune autolimitativă asupra vieţii doar ca scenariu de câştig /pierdere.

Când autorevelarea devine mai importantă decât câştigul, atunci orice situaţie din viaţă vă va oferi o nouă oportunitate de a câştiga într-un fel aparte. De fiecare dată când vă depăşiţi, câştigaţi ceva mai multă libertate… libertatea de a mai face un pas şi încă unul spre marele necunoscut unde, în cele din urmă, cu stăruinţă, teama se transformă în curaj, pentru că v-aţi detaşat de dumneavoastră înşivă.

Cum să vă eliberaţi de sentimentul de neajutorare

Suferinţa mentală este o irosire a vieţii. Este lipsită de sens, crudă şi, mai presus de toate, înşelătoare. Spun înşelătoare pentru că suferinţa mentală este o durere inutilă de care suntem în prezent siguri că nu este doar necesară, ci şi de neevitat… o parte a vieţii reale. Suferinţa mentală şi cea emoţională nu sunt componente ale vieţii reale. Nu sunteţi nevoit să trăiţi cu vreunul dintre sentimentele sau gândurile chinuitoare, indiferent cât de convingătoare sunt strigătele lor. Întotdeauna există posibilitatea alegerii când vine vorba de suferinţa mentală. Nu trebuie să cedaţi niciodată nici unei crize de neputinţă care vă face să regretaţi că existaţi.

„Doresc să fiu de acord cu cele afirmate de dumneavoastră, dar mă tem că adevărul este că nu prea contează ce direcţie aleg – în cele din urmă întâmpin tot conflicte sau tristeţe”.

„Corect”.

„Dar parcă aţi spus că există posibilitatea de a alege”.

„Există, dar numai dacă încetaţi să vă gândiţi la alegerea căilor de scăpare!”

„Bine atunci, cum ar trebui să mă gândesc la suferinţa mea?”

„Tocmai asta este problema. Suferinţa se naşte iniţial din faptul că vă gândiţi la propria dumneavoastră persoană. Orice direcţie sau indicaţie pe care le primiţi de la gândurile dumneavoastră care vă spun cum să evadaţi din propria limitare este doar continuarea aceloraşi gânduri care vă fac să vă simţiţi captiv”.

Căutarea disperată a fericirii înseamnă continuarea nefericirii. Fericirea nu este niciodată tentată să se caute pe sine. Este ea însăşi. A urmări prin acţiunile dumneavoastră să deveniţi încrezător însemnă perpetuarea neîncrederii de sine. Speranţa într-un viitor mai luminos înseamnă perpetuarea unui trecut obscur şi slab conturat. Chiar şi când vă simţiţi vinovat pentru că sunteţi mânios, nu faceţi decât să perpetuaţi propria iritare lăuntrică. Orice direcţie am alege pentru a scăpa de suferinţă însemnă perpetuarea acelei suferinţe, indiferent cât spaţiu şi timp plasăm între noi şi ea. Atâta timp cât alegerile noastre sunt făcute de la acest nivel chinuitor de existenţă, soluţiile noastre îşi au rădăcinile în problemă. Această introspecţie ne ajută să înţelegem semnificaţia profundă a mesajului lui Christos „Culegeţi ceea ce semănaţi”.

„Da, evenimentele din viaţa mea dovedesc ceea ce spuneţi. În concluzie, ce este de făcut? Care este noua mea

direcţie?”

„Problema este că întrebarea dumneavoastră presupune deja că aveţi nevoie să *plecaţi* undeva sau să *faceţi* ceva. Nu aveţi nevoie decât să încetaţi să fiţi cel care *credeţi* că sunteţi”.

„Dar cum să fac asta?”

„Fiţi dispus să găsiţi adevărul tuturor lucrurilor pe care le-am discutat. Începeţi a vă urmări în acţiune. Iată doar *un* exemplu. Surprindeţi-vă în momentele în care sunteţi captivat de obişnuitele stări de nelinişte care vă dictează cum să întocmiţi cele mai bune planuri pentru un viitor mai sigur – apoi gândiţi-vă dacă are vreo logică să întrebaţi un rechin cum se iese din ocean. Bineînţeles că nu! Surprindeţi suficient de multe astfel de conversaţii lăuntrice pline de viclenie şi nu peste foarte mult timp se va produce un miracol. Veţi înceta să vă mai întrebaţi care cale trebuie urmată pentru că în cele din urmă nu veţi mai crede în acel sine care vă spune că sunteţi pierdut”.

O metodă prin care faceţi frica să dispară

Într-o seară când s-a reîntors acasă de la slujbă, de la studioul în care lucrează ca director de televiziune, Steven a băgat de seamă că băieţelul său, Timothy, şedea

singur afară, pe veranda din spate. Nu ar fi trebuit să fie nimic atât de neobişnuit cu excepţia faptului că era ora emisiunii TV preferate a lui Tim. Nimic până atunci nu-l împiedicase să fie în faţa televizorului la ora stabilită.

Deschizând încet uşa, Steve ieşi pe verandă şi se aşeză lângă fiul său. Vedea că Tim este foarte supărat şi, punându-şi braţul în jurul lui, îl întrebă ce s-a întâmplat. După câteva minute, acesta începu să depene o poveste tristă. Tim era supărat şi neliniştit deoarece în acea zi la şcoală toţi copiii au trebuit să se ridice în faţa clasei şi să spună ce anume vor să devină când vor creşte. Tim spuse că toţi păreau să ştie ce vor să fie. Toţi prietenii lui erau entuziasmaţi de faptul că se vor face pompieri, doctori sau sportivi. El fusese singurul din clasă care nu ştiuse ce vrea să se facă, iar colegii lui îl luaseră peste picior toată ziua.

Trecură câteva clipe de tăcere, apoi tatăl său îl privi şi îl întrebă dacă n-ar vrea să meargă într-un loc deosebit. Douăzeci de minute mai târziu, Timothy se afla într-unul dintre cele mai mari studiouri în care tatăl său lucra la cel mai recent film al său. În următoarea clipă, tatăl său îl aşeză în scaunul înalt, lucios şi negru al uneia dintre camerele de filmare şi, după acţionarea câtorva butoane, îl îndemnă să privească în lentila camerei. Tim se conformă şi apoi lăsă să-i scape un ţipăt fiindcă vedea un monstru

care se uita la el. Tatăl său zâmbi şi îl puse să mai privească o dată – dar de această dată să continue să privească indiferent ce anume vede şi cât de înfricoşător este. Timmy era înspăimântat, dar avea încredere în tatăl său şi făcu aşa cum i se spusese. Monstrul continua să se afle acolo la fel de înfricoşător ca mai înainte, dar privind prin vizorul camerei de filmat, simţi că tatăl său deplasează încet camera înapoi. Când camera şi Timmy se retraseră, scena la care se uita Timmy începu să se schimbe. La început nu era decât monstrul, dar acum Timmy începea să vadă mai mult din tot ansamblul. Ferestre vechi şi ciudate şi draperii din catifea, mese şi scaune din stejar, o mulţime de alte elemente de decor umplură imaginea în care doar cu o clipă mai înainte se afla ameninţătorul monstru.

Spre surprinderea sa, tatăl său continua să deplaseze înapoi masiva cameră până când putu să vadă diferite lumini şi microfoane suspendate deasupra elaboratei scene unde fusese monstrul. Se retraseră încă şi mai mult, iar Timothy putea vedea acum o parte din celelalte studiouri şi tavanele pline de cabluri. Înfricoşătorul monstru se afla acum la mare distanţă.

Timmy îşi dădu seama că tatăl său îl învăţa ceva foarte important. Se simţea deja mult mai bine, deşi nu ştia

prea bine de ce. Pe drumul spre casă au oprit să ia o gustare şi tatăl său îi explică ce dorise să îl înveţe. Să ascultăm şi noi.

„Uneori ni se întâmplă lucruri neplăcute şi înfricoşătoare, ca atunci când ai privit prin camera de filmat şi tot ce ai văzut a fost monstrul. Ori de câte ori acest lucru se întâmplă, tot ce putem face este să ne gândim la ceea ce am văzut şi la modul în care să ne ferim sau să ne protejăm de ameninţare. Aşa cum s-a întâmplat cu monstrul, nu ai vrut să mai priveşti o dată pentru că nu doreai să-l mai vezi încă o dată. Problema acestei opţiuni, Timmy, este aceea că, deşi nu te mai uiţi la el, vei continua să trăieşti teama iniţială; numai că acum această teamă a devenit un punct fix în interiorul tău, ca o amintire pe care o iei pretutindeni cu tine. Şi mai uimitor este că acest neplăcut punct fix din interiorul tău – această amintire înfricoşătoare – este foarte posibil să determine unde mergi şi ce anume alegi, din moment ce, inconştient, încerci probabil să scapi de ea”.

Făcu o clipă pauză să vadă dacă fiul său înţelegea lecţia. Ochii lui Timmy străluceau şi asta era un semn bun. Continuă cu blândeţe „Erai afară pe veranda din spate când am ajuns acasă. Te simţeai din ce în ce mai rău, cu cât încercai să uiţi întâmplarea de azi. Încercarea de a

scăpa de orice gând sau emoţie neplăcută nu face decât să le fixeze şi mai bine în interiorul tău. Încearcă să înţelegi asta. Din această cauză te-am pus să te uiţi la monstru iar şi iar în timp ce eu deplasam camera înapoi. Cu cât imaginea devenea mai *cuprinzătoare* în cameră, cu atât mai puţin înspăimântător devenea şi lucrul pe care îl priveai. În fine, când ne-am retras de tot, ai putut să vezi că nu era nimic de care să te sperii pentru că vedeai *întreaga* imagine. Aşa trebuie să procedezi cu fiecare eveniment, cu fiecare gând şi emoţie care îţi intersectează viaţa.

Ori de câte ori ţi-e teamă, aminteşte-ţi această lecţie importantă. Suferinţa mentală sau emoţională apare atunci când te concentrezi doar asupra unei părţi. Pune capăt concentrării eronate de moment şi *detaşează-te de tine.* Cu cât reuşeşti să lărgeşti mai mult introspecţia, cu atât vei fi mai puţin deranjat de ceea ce vei vedea”.

Timmy se uită la tatăl său şi întrebă „Dar ce va fi când voi creşte, nu trebuie să ştiu de pe acum ce vreau să devin?”

„Ascultă cu atenţie, fiule. Cu cât ai văzut mai multe prin vizorul camerei, cu atât a devenit mai puţin înfricoşător totul, nu-i aşa?”

„Aşa este, tată”.

„Ei bine, acelaşi adevăr se aplică şi referitor la ce anume vrei tu să devii când vei fi mare. Există nenumărate posibilităţi în viaţă, dar îţi trebuie timp pentru a le descoperi. Viaţa ţi se va dezvălui, iar când o va face vei şti ce să faci şi ce să devii. Niciodată nu există motive întemeiate de îngrijorare în legătură cu vreun lucru. Tratează acest gen de emoţii înfricoşătoare aşa cum am făcut cu monstrul şi detaşează-te; lărgeşte scena până când vei vedea întreaga imagine. Atunci vei şti că nu a existat nimic real de care să te temi. Vei încerca să-ţi reaminteşti asta data viitoare când vei mai fi supărat?”

„Voi încerca”.

„Asta este tot ce îţi trebuie”.

Eliberaţi-vă de singurătate şi nemulţumire

Nimic nu este mai nemulţumit decât natura noastră inferioară, falsul sine. Este întotdeauna nefericit dintr-un motiv sau altul. Dacă există o singură buruiană pe o câmpie de trandafiri, puteţi fi siguri că pe aceea o va vedea. Neavând o viaţă reală proprie, trebuie să creeze la nesfârşit tot felul de gânduri şi sentimente stimulatoare, care să-i dea senzaţia că este viu. Asemenea lui Sisif, regele anticei Cartagina, condamnat în Infern să urce

neîncetat o stâncă uriaşă în vârful muntelui, pentru ca apoi aceasta să se rostogolească la loc, falsul eu trebuie să-şi creeze şi să-şi recreeze propria viaţă la nesfârşit. Îi este înfiorător de teamă că în viitorul apropiat nu va avea un obiect de activitate, chiar dacă e vorba doar de a suferi pentru că încă nu are un obiect de activitate. Întrucât această falsă natură nu poate „să fie” cu adevărat ceva în lumea reală, trebuie „să facă” în permanenţă diverse lucruri în interior şi în exterior pentru a-şi oferi *senzaţia* că există.

Dilema fără sfârşit a falsului sine este aceea că toate senzaţiile autogenerate există în timp. Aceasta înseamnă că mai devreme sau mai târziu aceste senzaţii autostimulatoare, fie ele plăcute sau dureroase, se vor sfârşi. Este o lege universală. Toate senzaţiile trebuie să se stingă, deoarece senzaţiile nu sunt decât un gen de ecouri, separate de cauzele lor. Ecourile, oriunde şi-ar face simţită prezenţa efemeră, sunt un fel de fantome. Ele sunt aparenţă, dar nu au şi substanţă reală. Ecoul este o umbră. Doar *pare* că este acolo.

Nemulţumirea este un fel de ecou psihic. De fapt, orice ar fi nefericirea, este doar un ecou interior ce „răsună” în noi. Oricât de dificil ar fi de înţeles acest lucru în momentul de faţă, suferinţa doar *pare* reală. Ea nu

există *cu adevărat.* Cum este posibil? Iată cum. Tensiunile şi durerile noastre interioare pot părea reale, dar, în fond, aşa par şi coşmarurile. Unde este însă teroarea de îndată ce ne trezim? Ea nu mai există deoarece a fost reală numai atât timp cât am fost implicaţi în visul urât. Încercaţi să înţelegeţi această idee importantă. Un eveniment dureros, indiferent dacă s-a petrecut acum 24 de ore sau acum 24 de ani, rezonează în interiorul nostru sub forma unei amintiri de un anume fel. „Sunetul" ei emoţional, atunci când ne-o reamintim, ne face să ne simţim stânjeniţi şi nemulţumiţi. De aceea pornim cu toată seriozitatea să izolăm această tulburare, să o identificăm şi să o înlăturăm pentru a ne recăpăta mulţumirea pe care credem că o vom simţi îndată ce va dispărea această durere.

Totul pare logic, nu? Greşit. Problema în acest caz şi, de altfel, în toate situaţiile în care luăm decizii greşite, este că „dumneavoastră", cel care încercaţi să transformaţi nemulţumirea în mulţumire, nu sunteţi dumneavoastră cu adevărat! Haideţi să încercăm să înţelegem această nouă şi uimitoare idee imaginându-ne un om rătăcit în nişte peşteri adânci şi întunecate. Acesta strigă neliniştit „Hei!" şi apoi aşteaptă încordat să audă un răspuns. Trece o clipă şi aude în depărtare „Hei, hei!". Moralul i se ridică şi se năpusteşte în direcţia celui ce a

strigat. Nu înţelege că e doar un ecou. Nu ştie că urmăreşte sunetul propriei voci – o voce care îl poartă tot mai adânc în interiorul peşterilor şi tot mai departe de orice ajutor real care l-ar scoate din nou la lumină.

Dintr-o astfel de exemplificare este uşor să înţelegem că omul pierdut în peşteră nu ştia că se ascultă pe el însuşi. Dacă ar fi ştiut ce se întâmplă, nu s-ar fi încrezut sau nu ar fi urmat sunetul propriei voci ce-i răspundea prin ecou. Greşeala a constat în a presupune că vocea pe care o auzea aparţinea altcuiva, unei persoane care nu se rătăcise ca el.

Când este vorba de nemulţumire sau de orice altă formă de nefericire, facem aceeaşi dureroasă greşeală care ne îndepărtează din ce în ce mai mult de adevărata salvare. Asemenea omului pierdut în peşteri, trăim şi acţionăm pornind de la o prezumţie la fel de falsă. Credem că vocile interioare ce se grăbesc să ne arate nemulţumirea din propriile noastre vieţi ne indică acest lucru din vreun refugiu al mulţumirii la care putem ajunge doar dacă le urmăm indicaţiile. Aceste gânduri şi sentimente persistente şi adeseori extrem de acute proiectează pentru noi o viitoare stare de bine, un refugiu – dar un refugiu care n-ar fi necesar dacă aceste gânduri şi sentimente n-ar fi stârnit întâi o furtună! Luaţi aminte!

Falsul sine încearcă la nesfârşit să vă atragă atenţia pentru a vă arăta că lipseşte ceva din viaţa dumneavoastră. Cine are nevoie de un prieten care să vă trezească în fiecare noapte pentru a vă întreba dacă dormiţi?

Nu sunteţi cine credeţi că sunteţi. Nivelul actual de gândire *este* nemulţumirea dumneavoastră deoarece, în prezent, cel care gândeşte este dl Nemulţumire în persoană, falsul sine. Vreau să vă fie foarte clar acest lucru. *Dumneavoastră* nu sunteţi nemulţumit. *Dumneavoastră* nu aţi fost niciodată nefericit, nici acum, nici altă dată în trecut. Nicio stare autodescrisă a ceea ce aveţi sau nu aveţi un se află la rădăcina suferinţei voastre. Toate sentimentele de nemulţumire sau nefericire, toate aceste ecouri goale, sunt chiar natura falsului sine cu care v-aţi identificat inconştient.

Încercaţi să reţineţi, ceea ce doriţi cu adevărat nu este doar să *vă simţiţi* diferit. Nu, vreţi să *fiţi* diferit. Acolo unde sentimentele dau greş invariabil, faptul de A Fi triumfă întotdeauna. Cine sunteţi cu adevărat nu diferă de Cauză. Putem folosi alte cuvinte pentru a numi această Sursă Absolută. Dar repet, nu are nicio importanţă numele. Ceea ce este important de reţinut este că atunci când ceva din interior începe să vă spună că sunteţi singur, de fapt

nu auziţi natura *dumneavoastră,* ci vocea izolării înseşi. De aceea nu trebuie să faceţi niciodată nimic în legătură cu nemulţumirea dumneavoastră, pentru că *nu este nemulţumirea dumneavoastră.*

Să nu vă fie teamă că nu aveţi nimic de făcut. Dacă veţi permite ecoului interior să se estompeze, va dispărea – şi odată cu el, va dispărea şi falsul sine. Alegeţi A Fi în loc de a face şi într-o zi nu va mai fi nicio durere în ceea ce faceţi sau nu faceţi, pentru că nu veţi mai face nimic pentru a vă demonstra că *sunteţi* real. Sunteţi şi aveţi conştiinţa acestui fapt.

O forţă lăuntrică mai mare decât orice tristeţe

Acolo unde locuieşte autorul, în vestul pitoresc al ţării, de jur împrejurul casei abundă natura sălbatică. Sunt căprioare, iepuri, veveriţe, coioţi şi nenumărate păsări de toate formele, culorile şi dimensiunile. Păsările de aici sunt deosebit de norocoase, deoarece în climatul blând al Californiei insectele şi seminţele sunt întotdeauna din belşug. Este o viaţă frumoasă pentru păsări, iar cântecul lor neîncetat o dovedeşte.

Mai e şi pisica. Nu este a nimănui. Câmpurile din jurul casei mele au fost teritoriul ei cu mult înainte de a

mă muta acolo. Va fi probabil aici şi când voi pleca eu. Anii de independenţă i-au ascuţit calităţile de vânător, făcându-le extrem de fine. Cu toate acestea, succesul ei nu se bazează în totalitate pe o viteză sau putere superioară. Această pisică domină în multe cazuri, deoarece posedă o inteligenţă instinctivă care o depăşeşte pe cea a prăzii sale. Autorul vă supune atenţiei această poveste ţinând de viaţa în sălbăticie deoarece a observat că unul dintre modurile în care pisica vânează ne poate învăţa o lecţie foarte importantă despre noi înşine şi motivul pentru care continuăm să repetăm aceleaşi greşeli dureroase. Iată observaţia: pisica înţelege că păsările uită. Acum haideţi să învăţăm lecţia.

Această pisică sălbatică despre care am spus că vânează în împrejurimile casei mele ştie unde se adună păsările ca să se hrănească. În fiecare zi, se furişează în această zonă restrânsă şi, deşi sperie păsările, continuă să se târască. Apoi, într-un anumit loc, ştiut numai de ea, se opreşte nemişcată şi, practic, devine invizibilă. Câteva minute mai târziu, păsările se întorc şi îşi văd zglobii de treabă, chiar dacă pisica este încă acolo. Nu-şi mişcă niciun muşchi, dar sub această „haină uzată”, pisica este atât de încordată, încât atunci când în cele din urmă sare ca un arc, viteza ei este de obicei mai mare decât cea cu

care zboară păsările.

Aşa stau lucrurile în natură. Pasărea poate reacţiona numai la ceea ce vede şi, în general, vede numai ceea ce se află în mişcare. Ceea ce nu poate vedea, „uită” mai mult sau mai puţin. În împărăţia animalelor aceasta poate fi o greşeală fatală. Pentru noi, care privim din siguranţa sufrageriilor noastre la această lume inflexibilă de vânător şi vânat, este evident că, doar pentru faptul că animalul de pradă nu se mişcă, nu înseamnă că nu este acolo. Dar lumea noastră interioară unde suntem prinşi şi ne luptăm în strânsoarea fricii sau a unei crize? Deja ştim că pentru orice lucru negativ care ne ţintuieşte nu putem şi nu trebuie să învinovăţim pe nimeni şi nimic din lumea exterioară nouă. Repet, interiorul determină exteriorul.

Întrebarea pe care ar trebui să ne-o punem este: cum scoatem la iveală aceşti invizibili vânători interiori care ne pândesc atât de evident sistemul psihic? Cu toţii ştim cum este să fii năpădit de grijă sau de îndoială de sine, ca să nu mai vorbim de mulţimea de alte gânduri şi sentimente întunecate. Fie ca următoarele întrebări şi răspunsuri să arunce o lumină binevenită asupra căutării noastre, pentru o mai bună înţelegere de sine şi pentru siguranţa absolută de sine.

Întrebare: Cu ajutorul acestor noi idei, încep să înţeleg că este adevărat ceea ce bănuiam de atâta timp. Mi-am irosit timpul cu toate planurile mele lumeşti de scăpare. Am nevoie de o evadare din mine însumi. Aveţi vreo sugestie?

Răspuns: Ar putea să vă surprindă, dar pentru a evada din dumneavoastră înşivă, trebuie întâi să nu mai încercaţi să uitaţi de nelinişti, îndoieli şi temeri.

Întrebare: Dar credeam că aţi spus că ar trebui să lăsăm suferinţele în urma noastră?

Răspuns: Ceea ce am spus este că trebuie să învăţaţi să le *înţelegeţi.* Această nouă înţelegere este singura forţă care vă poate elibera din propriile capcane, deoarece în primul rând lipsa dumneavoastră de înţelegere este cea care construieşte, armează şi declanşează aceste capcane.

Întrebare: Este foarte diferit de ceea ce am fost învăţat întotdeauna. Dar cum rămâne cu vechea zicală: „Ochii care nu se văd se uită”?

Răspuns: La nivel fizic, această idee ar putea să stea în picioare, dar spiritual vorbind, în lumile interioare, nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Marele mistic

Meister Eckhart[4] a înţeles acest lucru. Plin de compasiune, şi-a avertizat discipolii în legătură cu pericolele amăgirilor şi ale autoînşelării atunci când le-a spus: „O piatră aflată sub pământ este la fel de grea ca una ce se vede”.

Întrebare: Ştiu că este logic ceea ce spuneţi, dar ca să fiu sincer, vreau să-mi uit slăbiciunile. Ce este rău în acest lucru?”

Răspuns: A încerca să uiţi o temere este acelaşi lucru cu a încerca să păstrezi sub apă o minge umflată. Este nevoie de toată puterea şi atenţia ta şi, în timp, tot va ieşi la suprafaţă.

Nimic nu ne face mai conştienţi de o problemă decât strădania noastră de a o uita. Ascultaţi ce încearcă Adevărul să vă spună despre puterile dumneavoastră în loc să vă ascultaţi slăbiciunea spunându-vă unde să vă ascundeţi. Cea mai puternică forţă din lume pentru adevărata salvare de sine este propria dumneavoastră stare conştientă. Comportamentele autodistructive mecanice şi inconştiente nu se compară cu această conştiinţă superioară de sine, deoarece puterea acesteia vine din lumina interioară. Lumina anulează *întotdeauna*

4 (nota trad.: mistic creştin; 1260 – 1327/8)

întunericul. Doar ceea ce este în neregulă cu dumneavoastră vrea să uitaţi ceea ce este în neregulă cu dumneavoastră. Ceea ce este în regulă cu dumneavoastră ştie că singurul lucru în neregulă cu dumneavoastră este acela că nu *ştiţi* ce este în neregulă – şi de aceea continuaţi să suferiţi.

Ori de câte ori îngropăm o supărare, pierdem din vedere şi cauza acesteia. Fiecare criză încearcă să ne înveţe că există o lecţie în ea, doar să fim dispuşi să o ascultăm. Iată o frântură din libertatea care te aşteaptă dacă vei îndrăzni să-ţi aminteşti de tine însuţi când totul în tine vrea să uite şi să fugă.

Rămânând conştient de propria nefericire, oricare ar fi aceasta, veţi descoperi într-o zi, spre marea dumneavoastră surpriză, că durerile acestei vieţi nu sunt în *dumneavoastră. Aşa este. Toată nefericirea noastră stă ascunsă în ideile noastre* despre ceea ce suntem şi cum ar trebui să se poarte viaţa cu noi.

Lecţia oricărei coliziuni emoţionale dureroase nu stă în ciocnirea în sine, deşi aşa am vrea să credem. Cu acest răspuns convenabil, tot ceea ce trebuie să facem, psihologic vorbind, este să dăm vina pe celălalt şofer, să ne luăm o maşină nouă şi să mergem pe un alt drum. Acest mod de gândire nu face altceva decât să ne pună să ne

ciocnim în continuare cu viaţa. Ceea ce încearcă să ne înveţe fiecare coliziune este că singurul lucru greşit din vieţile noastre este şoferul nostru actual, care susţine că ştie drumul spre casă când, de fapt, este evident că nu-l ştie.

Cum să schimbaţi viaţa pe care v-o dăruiţi

Întâmpinăm viaţa, cu toate relaţiile sale complexe, prin intermediul a ceea ce cunoaştem. Fiecare eveniment zilnic, cu zeci de întorsături neaşteptate, ne provoacă să găsim cele mai bune răspunsuri. De îndată ce avem la îndemână cel mai potrivit răspuns, ne lansăm în acţiune şi aşteptăm să vedem ce se întâmplă. Cu fiecare situaţie, acest proces de provocare şi răspuns se repetă la nesfârşit, până când situaţia se rezolvă de la sine, fie în mod favorabil, fie nefavorabil nouă.

Ceea ce se arată aici este că, în oricare moment dat, facem ceea ce ştim să facem. Poate părea foarte evident, dar la o examinare mai atentă, în special în lumina faptului că dorim să ne înălţăm pe noi şi ceea ce obţinem din această viaţă, vom descoperi ceva foarte uimitor. Citiţi următoarele trei propoziţii cu foarte mare atenţie. Am separat acest trio de idei importante pentru a fi mai uşor

de citit, dar ele sunt foarte mult legate una de cealaltă. Fiecare idee superioară conduce la cealaltă, iar atunci când vor fi asimilate toate împreună, vă vor dezvălui un mare secret.

Înainte de a putea obţine *ceva deosebit de la această viaţă, trebuie mai întâi să* faceţi *ceva deosebit.*

Înainte de a putea face *ceva deosebit cu viaţa voastră, trebuie mai întâi să* ştiţi *ceva deosebit.*

Înainte de a putea şti *ceva deosebit, trebuie mai întâi să vă întrebaţi şi apoi să confirmaţi că nivelul actual de înţelegere este cel care v-a adus ceea ce acum doriţi să puteţi schimba.*

Haideţi acum să inversăm ordinea acestor idei adevărate să vedem cum funcţionează pornind din sens opus.

Până când nu veţi şti *ceva deosebit, nu veţi putea* face *nimic deosebit.*

Până când nu veţi face *ceva deosebit, nu veţi* obţine *nimic deosebit.*

Şi până când nu veţi obţine ceva cu adevărat *deosebit de la viaţă, nu veţi putea şti ce aţi pierdut şi cât de multe lucruri mai sunt de înţeles.*

Esenţa este aceasta. Încercând să schimbaţi ceea ce obţineţi de la viaţă, fără ca mai întâi să schimbaţi ceea ce

ştiţi despre viaţă, este ca şi cum v-aţi îmbrăca cu haine uscate peste altele ude şi apoi v-aţi întreba de ce tremuraţi în continuare. Nu trebuie să mai încercaţi să schimbaţi ceea ce primiţi, ci să începeţi să schimbaţi ceea ce vă *dăruiţi* dumneavoastră înşivă.

Este vital să înţelegeţi că viaţa nu şi-a ascuns bogăţiile de dumneavoastră. Ca să se afle adevărul, şi se va afla, aţi fost opriţi de la viaţa adevărată de către o falsă natură care consideră că viaţa este sortită să fie doar suferinţă şi că tot ceea ce poate câştiga sau avea este izolarea de o lume aspră. În timp ce nu există îndoială că lumea în care trăim devine din ce în ce mai crudă, de asemenea nu există îndoială că noi suntem lumea. Nici lumea noastră individuală, nici cea globală nu se pot schimba până când nu vom înceta să mai negăm legătura dintre *ceea ce trăim* şi *ceea ce suntem.* De aceea trebuie să avem o nouă cunoaştere. Cunoaşterea spirituală nu este ceva misterios sau ieşit din comun. De fapt, înţelegerea spirituală este cunoaşterea cea mai importantă şi practică pe care o poate deţine o persoană. La urma urmelor, calitatea vieţii noastre este determinată de ceea ce ştim despre noi înşine, despre cine suntem cu adevărat.

Adevărul este că nu ne putem separa răspunsurile de acţiuni şi acţiunile de rezultatele acestora. Pot părea

individuale în funcţionarea lor deoarece apar deseori în momente diferite, dar de fapt sunt unul şi acelaşi lucru. Intelectual, cunoaştem deja acest concept important, dar semnificaţia sa adâncă nu a devenit încă foarte clară. Am atins acest subiect puţin mai devreme. Haideţi să mai privim o dată la vechea zicală: „Ce semeni, aceea vei culege”. Repet, putem descoperi o nouă semnificaţie a acestei învăţături din Noul Testament. Ceea ce semeni este sămânţa sau, în această metaforă, cunoaşterea ta. Ceea ce culegi este recolta sau rezultatele tale. Această cunoaştere spirituală ne arată marea importanţă a reexaminării a ceea ce credem că ştim. Viaţa încearcă să ajungă la noi şi să ne înveţe, prin faptul că o trăim, că avem nevoie de răspunsuri Noi şi Adevărate. Orice răspuns Nou şi Adevărat este un tip special de adăpost personal, inteligent, care ţine la distanţă fără efort ceea ce este dăunător şi păstrează ceea ce este sănătos şi dătător de viaţă. Aceasta este natura lui.

Cinci Noi Răspunsuri, Noi Acţiuni şi Noi Rezultate captivante

Pentru a ilustra cum vă pot ajuta Noile şi Adevăratele Răspunsuri, autorul a mers mai departe şi a

scris cinci exemple de astfel de răspunsuri superioare. Veţi vedea că fiecare Răspuns Nou şi Adevărat conţine, de asemenea, o Nouă Acţiune şi un Nou Rezultat. Reţineţi că fiecare secţiune completă din cele cinci reprezintă o acţiune completă. De fapt, nu puteţi separa răspunsurile de acţiuni şi acţiunile de rezultate. Aşa cum căldura trebuie să urmeze soarelui, la fel o viaţă superioară, mai fericită trebuie să urmeze atunci când i se permite Luminii Interioare să înflorească.

1. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Adevărata putere este refuzul de a acţiona din slăbiciune.

Noua dumneavoastră Acţiune: Vedeţi unde aţi confundat slăbiciunea interioară cu puterea interioară; de exemplu, când aţi confundat anxietatea cu interesul şi mânia cu dreptatea. Îndrăzniţi să vă trăiţi viaţa fără aceste false puteri.

Noul dumneavoastră Rezultat: Sfârşitul confuziei şi al suferinţei iscate de faptul că nu înţelegeţi de ce atât de des puterile nu vă ajută. În acelaşi

timp, veţi descoperi naşterea unei Noi şi Adevărate puteri, care nu se transformă niciodată în opusul ei slab.

2. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Aveţi curajul să treceţi la acţiune chiar şi atunci când ştiţi că vă este teamă.

Noua dumneavoastră Acţiune: Îndrăzniţi să faceţi, timid, pas după pas.

Noul dumneavoastră Rezultat: Eliberarea dintr-o viaţă de teamă deoarece frica nu poate exista atunci când înţelegerea este preţuită mai mult decât sentimentul de teamă.

3. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Iertarea este înţelegerea personală a faptului că, în afară de împrejurări, nu există nicio diferenţă reală între dumneavoastră şi cel care vă face rău.

Noua dumneavoastră Acţiune: În ciuda tuturor strigătelor interioare care vă spun să procedaţi invers, îndrăzniţi să vă purtaţi cu cel care greşeşte faţă de dumneavoastră

aşa cum aţi vrea să fiţi şi dumneavoastră trataţi.

Noul dumneavoastră Rezultat: Când veţi înceta să-i pedepsiţi pe ceilalţi pentru slăbiciunile lor, veţi înceta să vă pedepsiţi şi pe dumneavoastră înşivă pentru propriile slăbiciuni.

4. Noul dumneavoastră Răspuns: Compasiunea este refuzul conştient de a contribui la suferinţa altei persoane, chiar dacă poate părea că astfel se măreşte suferinţa dumneavoastră.

Noua dumneavoastră Acţiune: Îndrăzniţi să duceţi de o sută de ori povara mentală şi emoţională pe care credeţi că o puteţi duce.

Noul dumneavoastră Rezultat: Chiar în suferinţă este revelaţia faptului că nu există persoană care suferă.

5. **Noul dumneavoastră Răspuns:** Adevărata speranţă este faptul că există întotdeauna o Soluţie Superioară.

Noua dumneavoastră Acţiune: Observaţi că se întâmplă să vă simţiţi îndurerat sau învins numai pentru că insistaţi să vă agăţaţi de

ceea ce nu merge. Îndrăzniţi să vă eliberaţi şi nu veţi pierde nimic, doar o idee dureroasă.

Noul dumneavoastră Rezultat:	O nouă viaţă care nu se teme de nicio provocare internă sau externă deoarece înfrângerea poate exista numai în absenţa dorinţei de a învăţa.

Acum că aţi studiat aceste cinci Noi şi Adevărate Răspunsuri, aţi putea dori să vă notaţi propriile răspunsuri. Acesta este un lucru extrem de profitabil pentru accelerarea creşterii voastre interioare. Nu vă descurajaţi dacă la început nu veţi descoperi idei noi. Este un mare câştig în eforturile dumneavoastră, deoarece chiar şi cea mai mică încercare de a găsi noi răspunsuri *este* un nou răspuns! Cu cât veţi lucra mai mult cu principii adevărate, cu atât acestea vor lucra pentru dumneavoastră. Amintiţi-vă întotdeauna atunci când lucraţi cu Idei Superioare puternice precum acestea că există multe părţi din dumneavoastră încă necunoscute care pot încerca să vă inducă în eroare. Acestea ştiu că adevărata, crescânda voastră pătrundere spirituală vă va

conduce în afara influenţei lor dăunătoare şi vă va purta către Adevărata Siguranţă. Orice ar spune vocile nocive din interiorul dumneavoastră, cel care aşază Adevărul înainte nu va pierde nimic, cu excepţia a ceea ce oricum nu a fost *niciodată* real.

Secretul plăcerii permanente

Există o plăcere superioară care face ca toate celelalte plăceri să pară precum pietricelele în comparaţie cu perlele; dar pentru a vă revendica această comoară, trebuie să îndrăzniţi să navigaţi acolo unde alţii pretind că nu este nimic altceva decât marginea unei prăpăstii care se afundă în neant.

Aşa cum pentru începerea oricărei expediţii importante trebuie să fim pregătiţi corespunzător, la fel trebuie să petrecem câteva momente pentru a pune temelia călătoriei noastre interioare. Această nouă cunoaştere, împreună cu dorinţa dumneavoastră de a reuşi în această căutare, vă va duce mai departe, în afara vechii dumneavoastră vieţi limitate şi vă va purta în această lume complet nouă a plăcerii superioare. Pur şi simplu nu este fizic posibil să vă transmit importanţa acestor noi idei. Autorul a făcut tot ce i-a stat în putere pentru ca acest

material să ajungă însufleţit la dumneavoastră, cititorii. Totuşi, nimic nu trezeşte mai puternic la viaţă aceste idei superioare decât dorinţa dumneavoastră sinceră de a le înţelege. Dacă vă veţi achita de această parte, partea dumneavoastră, Adevărul va face restul pentru dumneavoastră. Autorul vă poate îndrepta către o pajişte plină de flori, dar dumneavoastră trebuie să mergeţi acolo dacă vreţi să staţi vreodată printre toate acele flori multicolore.

Să ne imaginăm pentru un moment că vă este răcoare. Spuneţi unora cât vă este de frig şi, spre surpriza dumneavoastră, ei vă răspund dându-vă o vedere cu un şemineu în care trosneşte focul. Cu siguranţă sunteţi uimit, dar în mod cert nu v-aţi încălzit. De ce? Deoarece imaginea flăcărilor, *ideea* de foc nu este căldura în sine. La fel, ideea unui pahar cu apă nu este apa în sine, şi o idee nu vă poate potoli setea mai mult decât vă vor ajuta să plutiţi cuvintele „barcă de salvare” dacă vă veţi agăţa de ele în timpul unei furtuni.

Toate acestea vă pot părea atât de evidente încât vă veţi întreba unde vrea să ajungă autorul. Iată destinaţia noastră. Din exemplificarea noastră anterioară folosind simple obiecte înţelegem că *gândul nu este lucrul în sine.* Dar înţelegerea acestui fapt important pare deodată să se

prăbuşească atunci când ne referim la propriile noastre gânduri şi sentimente despre noi înşine. Credem că aceste mişcări din interiorul nostru sunt într-adevăr ceea ce se recomandă ele a fi.

De exemplu, cine nu s-a simţit trist şi apoi a gândit „Sunt trist?” Poate foarte bine să fie un sentiment real de tristeţe, dar *în realitate* nu există nimeni care să fie trist.

La fel cum anterior am fost de acord că gândul nu este niciodată lucrul, acelaşi Principiu Superior se aplică atunci când este vorba despre sentimente. Următoarea propoziţie vă va ajuta să înţelegeţi la ce ne referim. Citiţi-o de mai multe ori până când îi veţi pătrunde înţelesul. Sentimentul de tristeţe sau bucurie este *ceva ce simţiţi, nu ceva ce sunteţi.*

Un sentiment este doar atât – un sentiment. Nu are nicio existenţă independentă reală. Când un sentiment este plăcut, vreţi să dureze deoarece v-aţi identificat în mod greşit cu senzaţiile plăcute produse de acesta. Credeţi că *sunteţi* acel sentiment. Această conştiinţă greşită a sinelui nu ar ridica niciun fel de probleme cu excepţia faptului că, atunci când sentimentele dumneavoastră plăcute pălesc (ceea ce trebuie să se petreacă în cazul tuturor sentimentelor), la fel se întâmplă şi cu dumneavoastră, cel care vă simţeaţi bine. Acum tot ce puteţi face este să vă

simţiţi nemulţumit şi astfel începeţi de la capăt tot ciclul căutării plăcerii.

„Aşa se explică de ce uneori mă simt prins în capcană de propriile mele aranjamente de a mă face să mă simt bine. Este ca şi cum ai face o cursă în parcul de distracţii şi nu ai putea să cobori pentru că de fapt nu se sfârşeşte niciodată. Cum pot să mă desprind din acest ciclu al plăcerii şi durerii?”

„Cântăriţi bine următoarea Idee Superioară. Vă va ajuta să vă ridicaţi, în loc să mergeţi în cerc. C*redeţi că ceea ce căutaţi este plăcerea, dar de fapt ceea ce căutaţi cu adevărat este permanenţa”.*

„Ce idee fascinantă, dar permanenţa nu este şi ea doar un sentiment?”

„Nu. Există plăcerea permanenţei, care nu este un sentiment, ci un nivel de existenţă. Această stare elevată de conştiinţă poate include diverse sentimente pe măsură ce apar şi dispar, plăcute sau nu, dar rămâne, fără niciun efort, netulburată şi nemodificată nici de diminuarea, nici de intensificarea emoţională. Plăcere este în faptul *că existaţi* – nu în ceea ce simţiţi”.

„Ce trebuie să fac să ajung la această stare elevată?”

„Veţi ajunge departe atunci când dorinţa de a rămâne conştient de propriile plăceri va fi la fel de

puternică ca şi dorinţa de a vă pierde în sentimentele produse de acestea”.

„Îmi puteţi explica de ce este atât de important acest nivel special de conştiinţă?”

„Sigur că da. Numai conştientizarea propriilor plăceri vă permiteţi să vă bucuraţi de ele fără să vă simţiţi de parcă veţi dispărea odată cu ele”.

„Este logic. Cum funcţionează?”

„Înainte să vă răspund, trebuie să înţelegeţi importanţa descoperirii modului în care funcţionează în cazul dumneavoastră. Este singura cale pentru a putea fi vreodată sigur că Permanenţa Personală este posibilă. Acest nou nivel de conştientizare este asemănător farului puternic care rezistă în mijlocul tuturor furtunilor ce se pot dezlănţui în jurul său, fără a avea legătură cu ele. Raza sa strălucitoare rămâne fără efort neschimbată chiar atunci când luminează pe o vreme furtunoasă. Nimic nu-i deranjează sau alterează esenţa, pentru că lumina are o natură total diferită de orice altă forţă pe care ar putea-o întâlni pe mare. În acelaşi mod, Natura dumneavoastră Adevărată nu poate fi îndepărtată chiar dacă marea emoţiilor dumneavoastră suflă furioasă sau dă la iveală un orizont perfect, ca dintr-o fotografie. Veţi simţi în continuare plăcere pentru că acum plăcerea

dumneavoastră adevărată se află în conştientizarea faptului că *dumneavoastră* sunteţi ceea ce este constant”.

Autorul vă recomandă călduros să vă întoarceţi şi să citiţi din nou secţiunea din capitolul trei intitulată „O mai mare conştientizare prin autoobservare”. Vă va oferi o înţelegere suplimentară a acestui nou tip de conştiinţă care conduce la plăcere superioară permanentă.

Iată cinci puncte la care să meditaţi şi care vă vor ajuta să obţineţi un nou tip de plăcere permanentă.

1. Dacă plăcerile dumneavoastră încep ca sentimente, tot aşa vor sfârşi... doar că senzaţiile de plăcere care păleşte nu sunt întotdeauna atât de plăcute.

2. Falsul sine este doar atât de mulţumit cât ultimul său gând despre sine, în timp ce Natura dumneavoastră Adevărată este mulţumită prin ea însăşi.

3. Căutarea unei plăceri pentru uşurarea unei dureri este ca şi cum aţi alerga după briză ca să vă răcoriţi.

4. Încercarea de a găsi plăcere numai în sentimentele dumneavoastră este ca şi cum aţi căuta o scară pe un curcubeu.

5. Nu trebuie să învingeţi în faţa acestei lumi; trebuie să vă ridicaţi deasupra ei.

CAPITOLUL 5

Lăsaţi-vă captat de fluxul de energie

La începutul secolului XX, înainte de era autostrăzilor, super-market-urilor şi producătorilor industriali de alimente, micii fermieri îşi transportau recolta sezonieră la pieţele centralizate organizate pe plan regional. Unii fermieri, mai izolaţi decât ceilalţi, trebuiau să parcurgă sute de kilometri pentru a-şi vinde recoltele. Pentru aceşti oameni încercaţi, care trăiau şi munceau în micile lor ferme, departe de civilizaţie, era cam singura ocazie în care întâlneau alţi oameni în afară de membrii familiei. Toţi erau nerăbdători să meargă la aceste mari târguri în aer liber. Se făcea schimb de experienţă, se cumpărau produse de la magazine şi se consultau cele mai noi cataloage, iar sufletele se încălzeau la vederea atâtor semeni. Toate acestea plus recompensele băneşti obţinute cu multă trudă, la sfârşitul fiecărui sezon, făceau întotdeauna din vânzarea recoltei un moment captivant pentru toţi.

De aceea, stând acolo şi lăsându-se pătruns de spiritul festivalului, bătrânul fermier nu putea înţelege de ce ar exista prin preajmă şi persoane pe chipul cărora să se citească oboseala şi nefericirea. Cu toate acestea, nu

încăpea îndoială că, sprijinit de peretele unui cort uriaş, stătea un tânăr fermier foarte nefericit.

„Ce problemă ar putea să aibă acest băiat?”, se întrebă bătrânul. În ultimul timp, vremea fusese mai mult decât bună şi fiecare fermier aflat în târg, inclusiv acest tânăr, adusese o recoltă neobişnuit de mare. Se gândi o clipă şi se hotărî să se arate prietenos. Se apropie de tânăr.

„Pot să-ţi fiu de vreun ajutor?”, întrebă foarte blând. Dacă nu primi niciun răspuns, încercă altfel: „Sper să nu te superi că întreb, dar pari să ai nevoie de ajutor”.

Tânărul fermier privi în sus la bătrân, fără a ridica însă capul. „Mulţumesc, dar nu mă puteţi ajuta cu nimic”.

„De unde ştii?”, a întrebat bătrânul.

Trecură câteva clipe, apoi tânărul fermier vorbi, „Nu aveţi cum să înţelegeţi”, spuse. „Este vorba despre tâmpenia aia de tractor al meu. Uneori este mai mult o pacoste decât un sprijin”.

„Ce nu este în regulă cu el?”

„Nu ştiu exact. În unele zile merge mai prost decât în altele. Tâmpenia asta mă istoveşte uneori în aşa măsură, încât eu şi familia mea ajungem să nu mai vrem să lucrăm pământul”.

Ceva nu se potriveşte, gândi bătrânul fermier, ascultându-l pe tânăr vorbind. „Mai greu de utilizat spui?

Poate am să mă uit odată la el. Eu sunt destul de mulţumit de şmecheriile astea noi”.

„Sigur”, ochii tânărului se luminară o clipă, „dar nu cred că puteţi face ceva. Ne-ar plăcea să treceţi pe la noi oricum, şi vă vom pregăti o cină cum se cuvine pentru osteneală”.

Prin urmare, îi spuse cum poate să ajungă la ferma lor.

Câteva săptămâni mai târziu, după o călătorie de o jumătate de zi, bătrânul fermier ajunse cu a sa căruţă trasă de cai, plină de scule, la ferma tânărului. Departe în câmp, chiar în faţa sa, îl zări pe tânărul fermier împreună cu soţia şi cei doi fii. Se luptau să împingă un tractoraş prin brazdele înalte.

„Salut!”, strigă bătrânul când ajunse cu căruţa destul de aproape ca să poată fi auzit. „Tot nu vrea să funcţioneze cum trebuie, bag de seamă”.

Tânărul zâmbi şi spuse: „Ce vreţi să spuneţi? Merge bine astăzi!”

Pentru o clipă, bătrânul fermier împietri de uimire. Nu putea fi adevărat. Ştia că trebuie să mai întrebe ceva, dar de-abia reuşi să rostească vorbele.

„Vrei să spui”, încercă bătrânul să găsească tonul necesar, „că mereu împingeţi tractorul pentru a-l face să

lucreze?”

Tânărul întoarse capul spre el, uşor iritat de o asemenea întrebare prostească. „Ei, dar cum altfel să-l faci să lucreze după dorinţa ta?”

Înţelegând într-o clipă motivul extenuării şi minei de om învins a tânărului, ce i se puteau citi pe chip când îl întâlnise la târg, bătrânul fermier spuse cât putu de calm: „Fiule, un tractor este o maşinărie pe care trebuie să o conduci stând pe ea, nu să o împingi!”

A fost nevoie de mai multe explicaţii, câteva drumuri până în oraş şi multă muncă şi mâini pline de unsoare, dar atunci când bătrânul şi-a luat rămas bun de la tânăr şi de la familia lui, tractoraşul fusese pus pe roate şi mergea vioi. De altfel, toţi erau plini de vioiciune. În sfârşit, totul urma orânduirea firească. Viaţa merita trăită.

Autorul ştie, la fel ca şi dumneavoastră, că o astfel de poveste nu a existat şi probabil nici nu ar fi putut exista vreodată. Totuşi, această poveste despre menirea prost înţeleasă a tractorului conţine o preţioasă pildă pentru oricine se simte cu adevărat obosit de lupta cu viaţa. Tensiunea apare fiindcă dumneavoastră insistaţi! Este atât de simplu. Părerea greşită, potrivit căreia trebuie să ne luptăm cu viaţa pentru a o aduce pe direcţia aleasă, face ca relaţia cu ea să fie încordată şi nefericită. Dorinţa

dumneavoastră de a supune viaţa izvorăşte din această relaţie greşită cu ea. Realitatea îşi urmează cursul fără efort, iar dumneavoastră puteţi fie să urmaţi acelaşi curs, fie să luptaţi la nesfârşit pentru cel pe care l-aţi ales. *Nu aveţi nevoie de forţă pentru a vă lăsa purtat de val.* De ce să forţaţi când puteţi să deprindeţi arta de a vă menţine deasupra?

Făcând un alt fel de efort, puteţi pătrunde într-o viaţă complet diferită, cu cer veşnic lipsit de nori şi vânt din spate. În uimitoarea sa carte *The Power of Your Supermind* („Puterea minţii tale superioare”), Vernon Howard vorbeşte despre posibilitatea acestui tip special de viaţă – viaţa fără eforturi.

„Oamenii îşi irosesc vieţile încercând să rezolve lucrurile cu ajutor din afară, fără efort din partea lor. Există o astfel de cale, dar apare doar după un efort personal corespunzător. Este ca şi cum aţi înălţa un zmeu. Dacă faceţi ceea ce trebuie pentru a menţine zmeul în bătaia vântului, acesta se va ridica de la sine. Vedeţi, viaţa însăşi este suportul nostru, ceea ce implică nevoia de a găsi adevărata existenţă a minţii superioare, şi nu de a trăi imitând”.

„Tao Teh King, *cartea înţelepciunii din Orient,*

abordează acest subiect. Aceasta spune că atunci când un om nu se abate de la Cale, satisfacţiile sale vor fi nemărginite”.

„Să zicem că un copilaş vrea să înalţe un zmeu, dar nu are habar despre vântul natural. Aşază zmeul pe pământ şi încearcă să-l înalţe cu ajutorul propriei suflări. Frustrarea îl face receptiv la informaţiile referitoare la vânt pe care le primeşte de la un copil mai mare. Apoi, înlocuind efortul inutil cu cel util, zmeul său se înalţă cu cea mai mare uşurinţă.”[5]

Remediul sigur pentru orice vă supără

Imaginaţi-vă un cuplu bine îmbrăcat şezând la o masă elegantă într-un restaurant sofisticat. Cei doi discută pe marginea unei probleme de mare importanţă pentru amândoi. La începutul conversaţiei, el are o atitudine cordială şi relaxată, iar ea foarte zâmbitoare. Pe măsură ce timpul trece, intenţiile fiecăruia încep să se dezvăluie, iar atitudinea bărbatului devine tot mai puţin prietenoasă. La ea, zâmbetul fermecător afişat mai devreme se preschimbă într-un rictus. Acum fiecare dintre cei doi transmite neîntrerupt anumite semnale celuilalt. Aceste mesaje

5 Vernon Howard, *The Power of Your Supermind* („Puterea Minţii Tale Superioare"), Prentice Hall, 1967.

invizibile, nerostite spun „Nu mă forţa!”, iar în spatele acestor mesaje mute se ascunde ceea ce amândoi ştiu că reprezintă ideea esenţială, chiar dacă nu le face plăcere să recunoască – „Nu mă face să folosesc forţa!”

Cu puţine excepţii, toată lumea va fi de acord din spirit de solidaritate că forţa în orice situaţie ar trebui să fie ultima soluţie. Totuşi, această scurtă dramă cu scop ilustrativ atrage atenţia asupra unei importante şi inobservabile realităţi psihologice referitoare la ceea ce se întâmplă dincolo de aparenţele pe care le păstrăm cu grijă. Recurgem *întotdeauna* la forţă sub o formă sau alta, atunci când lucrurile nu merg aşa cum ne dorim. Altfel de ce credeţi că ar dori cineva să obţină puterea? Nimeni nu caută puterea pentru a face bine, decât dacă îşi face bine mai întâi sieşi. Această larg răspândită înţelepciune populară a autoîmputernicirii este justificată de ideea că o dată ce am ajuns să am suficient de mult, pot da şi celorlalţi din ceea ce îmi prisoseşte. Singura problemă este că nu reprezintă decât o minciună care generează o alta. Înainte de toate, pentru falsa natură nu există niciodată nimic în cantitate suficientă; asta pe lângă faptul că nu ai nevoie de putere pentru a face Bine. Binele este puternic în sine. Căutăm puterea pentru că vrem forţa de a face lucrurile să meargă aşa cum ne dorim; pentru a nimici tot

ce se ridică împotriva noastră şi ne stă în cale, indiferent de mărimea obstacolelor, oriunde este nevoie – acasă sau la slujbă.

Puterea, cine o deţine şi cine nu – iată factorii ce determină în această lume cine se impune şi cine se supune. Dacă ar fi să alegem, am alege mai degrabă să ne impunem. Singura problemă este că la nivelul acestor opţiuni, impunerea prin forţă sau supunerea, toată lumea pierde fiindcă rolurile se pot inversa. În urma autoanalizei, ajungem să ne dăm seama de un lucru incredibil: nu există putere *reală* care să ţină de lume sau de fiecare individ în parte. Şi mai uimitor, vom descoperi spre marea noastră uşurare că nu este nevoie de putere. Chiar aşa. Asta pentru că există o a treia opţiune. Această a treia şi cea mai elevată alegere este *opţiunea de a fi lăsat în pace.* Următorul paragraf vă va ajuta să înţelegeţi acest nou şi foarte convingător concept:

Nu există putere pe Pământ care să vă poată face să vă simţiţi în siguranţă, deoarece nu această lume vă ameninţă sau vă perturbă. Căutaţi puterea ce ţine de lume şi puterea individuală pentru că sunteţi dominat de propriile gânduri şi emoţii. Natura dumneavoastră nedezvoltată este cea care vă pedepseşte fiindcă nu a înţeles până acum că perturbarea pe care o percepe ca

fiind exterioară ei este ea însăşi. Şi astfel această natură inconştientă vă menţine într-o căutare permanentă de putere şi autoritate în speranţa că, dacă le deţineţi într-o măsură suficientă, veţi avea forţa de a vă putea controla viaţa. Este ca şi cum aţi arunca o piatră în iaz pentru a-i linişti valurile. Cu cât aruncaţi mai multe pietre, cu atât veţi obţine mai multe valuri. De aceea, lucrul pe care îl doriţi în realitate este de a vă lăsa în pace propria persoană.

„Cred că înţeleg unde bateţi, dar dacă puterea factorilor sociali şi economici nu mă pot face să mă simt în siguranţă, ce mă va ajuta?”

„Mai întâi, să revedem pe scurt ceea ce am parcurs. Căutăm autoîmputernicirea pentru că suntem dominaţi de propriile sentimente. Suntem copleşiţi de propriile noastre reacţii. Este dureros pentru noi fiindcă natura noastră primară sau Natura Reală tânjeşte să fie liberă şi neîngrădită de autolimitare, autodistrugere, gânduri şi emoţii coercitive. Problema este că, dat fiind nivelul nostru actual de nedezvoltare, credem că o altă persoană sau împrejurare sunt cauza sentimentelor noastre de nefericire. Vrem să obţinem puterea de a le controla, în speranţa că astfel ne vom domina propriile sentimente chinuitoare. Puteţi observa că această abordare a

autocontrolului este sortită eşecului chiar de la început, dat fiind că a fost greşit concepută?”

„Da, desigur, mă tem însă că pare să nu existe nicio scăpare. Unde să căutăm puterea necesară pentru a fi fericiţi?

„Nu căutaţi această putere într-o persoană, într-un loc, obiect, idee sau credinţă, ci în noul mod de înţelegere a faptului că natura ta superioară şi perenă nu are nevoie de altă putere în afară de ea însăşi pentru a deţine controlul asupra vreunui agresor intern sau extern. Puterea sa este ceea ce autorul numeşte *Forţa Tăcută.* Doar ea poate face pentru dumneavoastră ceea ce nu aţi putut face singur”.

„Ce este această Forţă Tăcută? Cum o pot determina să lucreze pentru mine?”

„Dacă doriţi cu adevărat să aflaţi răspunsul la întrebarea dumneavoastră, nimic nu vă poate împiedica. Daţi-mi voie să vă spun câte ceva despre ea. *Forţa Tăcută este înţelegerea faptului că nu este nevoie să răspundeţi nici unei tulburări interioare.* Nu trebuie să răspundeţi. Aţi fost învăţat, prin exemple nepotrivite şi false tradiţii, că emoţiile şi gândurile negative, precum teama, mânia şi ura, sunt lucruri de care dumneavoastră aţi fi răspunzător; că acestea vă aparţin. Sunteţi într-adevăr răspunzător

pentru ele, dar nu *în faţa* lor. Durerile interioare şi sentimentele întunecate nu sunt ale dumneavoastră. Nu au fost şi nu vor fi niciodată, indiferent cât de mult încearcă aceşti impostori interiori să vă convingă de contrariul”.

„Îmi place ceea ce îmi spuneţi. Aţi putea să explicaţi mai în amănunt? Ce vreţi să spuneţi prin faptul că sunt răspunzător de temerile mele, dar nu *faţă* de ele?”

„Da, este nefiresc ca o fiinţă umană să fie dominată de ceva sau de cineva. Singura responsabilitate reală pe care o aveţi este de a înţelege acest adevăr profund. Corectarea nivelului dumneavoastră de înţelegere vă va plasa într-un raport corespunzător cu gândurile mohorâte şi sentimentele de neputinţă; acest raport constă în faptul că pur şi simplu nu aveţi nicio legătură cu ele. Nu spunem să ne comportăm de parcă sentimentele mohorâte nu ar exista sau să pretindem acest lucru. Este foarte important să înţelegeţi asta, fiindcă a pretinde că elefantul furios de lângă dumneavoastră nu există sau că este un iepuraş drăgălaş vă face să vă simţiţi confortabil doar pentru scurtă vreme, dar nu înlătură pericolul. Văzând elefantul şi recunoscându-l ca atare veţi permite Inteligenţei să vă ducă în locul cel mai potrivit pentru dumneavoastră – în afara junglei”.

Niciun necaz ori supărare de orice fel nu vă aparţine.

Aceste imense umbre interioare pot fi prezente în toată grozăvia lor, dar unde scrie că vă aparţin? Când ne plimbăm printr-o grădină zoologică, nu ne contopim cu ţipetele şi văicărelile animalelor, atunci de ce anume cădem în capcana autolimitării încercând să transformăm întunericul în lumină? Aţi încercat vreodată să ţipaţi la o ceată de cimpanzei certăreţi sau la păsările cârâitoare pentru a le potoli? Încercând să le liniştiţi nu faceţi altceva decât să le neliniştiţi şi mai tare. Lăuntric, este valabilă aceeaşi lege. De câte ori încercăm să găsim forţa de a face teama să dispară, tot ce facem este să o amplificăm. Nu există nicio putere care să transforme întunericul în lumină. Amintiţi-vă acest lucru când veţi simţi nevoia să întreprindeţi ceva pentru a scăpa de gândurile sau sentimentele întunecate. Amintiţi-vă de Forţa Tăcută. Tăceţi! Această tăcere şi lumină interioară va face ceea ce dumneavoastră nu aţi fost în stare să faceţi pentru propria persoană. Va preschimba cerul interior întunecat într-unul senin. Tăceţi. Lăsaţi norii ameninţători ai gândurilor şi sentimentelor să treacă. Dincolo de acestea este soare.

Scăpaţi de teama de a fi un nimeni

De ce contestăm şi apoi luptăm pentru a schimba

părerile lumii în ceea ce ne priveşte, dar niciodată nu punem la îndoială propriile convingeri indiferent de tensiunea, stresul şi anxietatea la care ne supun propria persoană? De exemplu, nu visăm să ne scufundăm pentru a căuta comori în cadă pentru că ştim că în cel mai bun caz putem găsi câteva perle din plastic. Şi totuşi continuăm să ne aruncăm zilnic cu capul înainte în această lume, în încercarea de a deveni Cineva. Iar şi iar ne scufundăm în vreun nou proiect, care promite o mai amplă autoconfirmare, deşi cel mai bun lucru pe care l-am realizat vreodată până acum este un fel de autoelevare temporară care întotdeauna s-a transformat în durerosul său contrariu, neîncrederea în sine. Asta este problema. C*onvingerea noastră că trebuie să fim Cineva este cea care ne pedepseşte, şi nu lumea care refuză să ne confirme convingerile.*

Printr-o autoanaliză perseverentă şi cu ajutorul conceptelor Adevărate, putem învăţa să ducem o Viaţă complet Nouă. Ştiu că am subliniat de mai multe ori acest lucru, dar este atât de important să înţelegem. Adevărul nu este ceva inutil şi fără speranţă îndepărtat de noi. Este la fel de apropiat şi urgent ca şi dorinţa noastră de a înţelege de ce continuăm să ne facem rău nouă şi altora. Lăsând această bună intenţie să ne ghideze, să analizăm această

dorinţă, pe care toţi o avem, de a deveni Cineva. Iar pe timpul investigaţiei să ne străduim să reţinem că lucrurile pe care le înţelegem în legătură cu lumea reprezintă Adevărata noastră Siguranţă, şi nu ceea ce obţinem de la ea.

Fiecare doreşte să devină Cineva. De ce? Întrebaţi pe oricine şi vă va răspunde cam aşa: cel care este Cineva are şi putere. Puterea este necesară; fără ea nu ne putem izola şi proteja de o lume copleşitoare, plină de indivizi care vor cu tot dinadinsul acelaşi lucru ca şi noi – adică să devină Cineva. Pe scurt, ideea de a deveni cineva conţine convingerea incontestabilă şi atotpătrunzătoare că măsura în care reuşim să obţinem siguranţă şi fericire de la viaţă depinde în mod direct de măsura în care reuşim să devenim Cineva. Aceasta este convingerea aproape tuturor oamenilor din lume, fie că se exprimă sau nu cu voce tare. Chiar această credinţă, această vânătoare de comori în cadă este cea care păstrează vie sămânţa amărăciunii întregii umanităţi.

Ascuns cu dibăcie în această falsă credinţă, asemănător ispititorului măr otrăvit oferit Albei ca Zăpada de către vrăjitoarea cea rea, este opusul acestei credinţe – stă ascuns şi se manifestă zgomotos în interiorul psihicului oricărui adept nebănuitor, dincolo de capacitatea acestuia

de a-i vedea şi auzi mesajul – dar într-o zonă în care i se poate simţi prea bine prezenţa. Iar acest sentiment este teama, fiindcă opusul presupune categoric că, dacă *nu* devenim Cineva, nu vom cunoaşte niciodată siguranţa şi securitatea. Mesajul puternic, de nezdruncinat, dar tăcut pe care teama ni-l aduce la cunoştinţă este că, dacă nu devenim Cineva în accepţiunea proprie sau a celorlalţi, nu avem nicio putere; fiind lipsiţi de putere, vom pieri şi vom dispărea. Aceasta îi mână pe bărbaţi şi femei spre colaps. Nu promisiunea de a deveni Cineva este neîncetat satisfăcută, ci mai degrabă ameninţarea unei nefericiri perpetue care ne constrânge să reuşim fără a avea importanţă costurile personale sau globale. Să reformulăm: noi nu am alergat *către* ceva, acel scop sau acel vis, noi am fugit *de* ceva. Am fugit de teama de a nu deveni un nimeni.

După cum vom vedea, aceasta este o cursă fără final, deoarece suntem legaţi de ceea ce evităm. Chiar aşa. Până acum, teama a stabilit direcţia şi ritmul. Această explicaţie ne face să înţelegem într-o oarecare măsură de ce ne vine atât de greu să ne relaxăm, chiar şi atunci când este timpul să o facem. În realitate, cu cât încercăm mai mult să devenim Cineva, sau pare că reuşim acest lucru, cu atât suntem mai expuşi pericolului. Vestea bună este că

problema de mai sus nu este nouă şi nici soluţia sa. Oameni cu har, de-a lungul veacurilor, au reuşit să înţeleagă aceste capcane interioare autodistructive şi, ca atare, şi-au câştigat o libertate durabilă. Şi dumneavoastră puteţi face la fel.

J. Krishnamurti, un strălucit filosof şi profesor de faimă mondială, a vorbit despre această invizibilă nefericire în urmă cu peste cincizeci de ani, cu ocazia unei prelegeri în faţa unor studenţi în Ojai, California. În această prelegere, a revelat şi secretul obţinerii unei victorii personale finale.

„Dacă sunteţi sărac, din punct de vedere mental, emoţional sau fizic, doriţi să fiţi bogat, nu-i aşa? Doriţi să aveţi o minte bogată şi sentimente puternice. Dar asta nu este decât urmărirea contrariului, iar contrariul conţine lucrul de care doriţi să scăpaţi. Ceea ce urmăriţi conţine lucrul de care fugiţi. Când sunteţi sărac, doriţi să fiţi bogat, şi vă daţi seama prin contrast ce înseamnă să fiţi bogat. Urmăriţi bogăţia în mintea dumneavoastră şi astfel creaţi opusul prin dorinţa dumneavoastră; pe de altă parte, prin recunoaşterea faptului că sunteţi sărac, şi încercând să scăpaţi de ideea de sărăcie, distrugeţi contrariul”.

„Dacă cineva nu vă este simpatic, este inutil să vă

convingeţi că trebuie să-l iubiţi; asta dă naştere la ipocrizie. Dar dacă încercaţi să vă eliberaţi de ideea de antipatie, vă eliberaţi de conceptul de diferenţă – atât de simpatie, cât şi de antipatie. Nu puteţi face asta mental; nu puteţi spune «Trebuie să mă eliberez de antipatie» şi să vă amăgiţi pe plan intelectual. Recunoaşterea faptului că sunteţi aşa cum sunteţi, fără a încerca să scăpaţi de asta, duce la eliberarea de contrarii."[6]

Cum să lăsaţi grijile să treacă pe lângă dumneavoastră

Cu ani în urmă, autorul obişnuia să urmărească o emisiune televizată denumită *Spanky and Our Gang* (Chelfănică şi gaşca noastră). Fiecare episod prezenta poznele ce-ţi umpleau inima de duioşie ale unui grup de copilaşi care, fiind prieteni, s-au hotărât să înfiinţeze un club. Poate vă mai amintiţi unele personaje. Acestea erau Alfalfa (Lucernă), Spanky (Chelfănică), Froggy (Broscuţa), Darla, Buckwheat (Hrişcă) şi mulţi alţii. Vreau să vă povestesc despre unul dintre episoade, pe care îl mai păstrez şi acum în minte. Veţi vedea imediat de ce. Iată povestea pe scurt.

---

6 J. Krishnamurti, *Early Writings* („Scrieri dinainte de vreme"), Chetana, 1971.

Băieţii se aflau în faţa unei încurcături foarte mari, deoarece profesoara le spusese că în ziua următoare urma să le dea un test surpriză. Ca urmare, în acea seară fără lună, foarte târziu, au pătruns în clasă pentru a fura testul şi a învăţa răspunsurile. Chiar în toiul poznei, unul dintre ei, un băieţel de culoare pe nume Buckwheat (Hrişcă), s-a încurcat într-o sfoară şi a început să facă tărăboi. În zgomotul care a urmat şi confuzia tot mai mare ce i-a cuprins, au hotărât să o lase baltă. Puştii fugeau care-ncotro. Tot ce avea Buckwheat (Hrişcă) în minte era că trebuia să scape şi el din această situaţie înfricoşătoare. Din păcate, nu ştia că mai târa încă după el sfoara ce i se răsucise în jurul gleznei. Ghinionul său, capătul liber al sforii s-a înfăşurat apoi de suportul cu roţi al scheletului folosit pentru orele de ştiinţele naturii. Următorul lucru de care sărmanul Buckwheat a devenit conştient a fost că o creatură teribilă îl urmărea şi nu putea scăpa în niciun chip de acea formă zăngănitoare.

Acest lucru era comic pentru toată lumea, mai puţin pentru sărmanul Buckwheat. Cu cât fugea mai repede, cu atât grăbea pasul şi creatura de coşmar. Nu putea să scape de scheletul ce se târa în urmă pentru că era legat de el! Vedeţi legătura? Dacă Buckwheat ar fi înţeles cumva situaţia, tot ce ar fi trebuit să facă ar fi fost să nu mai

alerge. Năluca înspăimântătoare care îl urmărea ar fi trecut pur şi simplu pe lângă el, ar fi ajuns la capătul sforii şi s-ar fi răsturnat. Singura sa putere era cea pe care Buckwheat i-o atribuise de frică. Iar Buckwheat se temea fiindcă nu pricepea.

Puteţi să înţelegeţi. Puteţi să vă desprindeţi de toate grijile şi temerile. Nu încape îndoială că acest tip de activitate al cărei obiect este propria persoană va pretinde un efort special din partea dumneavoastră. Dar nu sunteţi singur. Adevărul vrea să reuşiţi. O dată ce aţi înţeles că nimic real nu vă ameninţă, ce nevoie mai este să vă zbuciumaţi atât pentru a vă proteja? O dată ce veţi afla că vi s-a dat deja o identitate independentă şi veşnică, nu trebuie să vă mai faceţi griji vreodată să deveniţi Cineva. Acesta este un adevărat succes.

Cum să nu mai aveţi niciodată sentimentul că sunteţi captiv al propriei vieţi

Roy ştia că se află într-o mare încurcătură. Mânuţa sa care intrase atât de uşor în borcanul cu fursecuri era înţepenită înăuntru. Nu putea să-şi mai scoată mâna. Era ca un coşmar. Mama sa îi spusese răspicat „fără dulciuri înainte de masă”, chiar înainte de a pleca să-l ia pe fratele

lui mai mare de la şcoală. Acum se întorseseră şi intrau pe uşă. Într-o clipă va fi înăuntru. Nu mai era timp de stat pe gânduri, micuţul Roy alergă în întâmpinarea mamei fluturându-şi mâna blocată în borcan. „Mamă! Ajută-mă! Eram în bucătărie şi îmi vedeam de treburi când, dintr-odată, borcanul cu fursecuri a sărit la mine încercând să-mi înghită mâna!”

Timpurile s-au schimbat, dar nu şi eforturile noastre. Încă mai avem mâinile blocate şi încă mai dăm vina pe tot felul de borcane cu fursecuri. Diferenţa este că acum lucrurile ce ne ţin captivi ne produc mult mai multă durere decât evenimentele inocente ce au avut loc în copilărie. Adevărul este că în ciuda anilor, care nu au fost întotdeauna fericiţi, nu am învăţat nimic. A da vina pe capcana în care am intrat singuri este la fel cu a da vina pe un cartof pai că a fost prea fierbinte pentru a fi băgat în gură. Singura putere pe care orice capcană din viaţă o are asupra noastră este lipsa de înţelegere de care dăm dovadă şi care ne-a făcut să cădem în cursă de la început. În cel mai elevat şi poate şi cel mai poetic sens, ne prindem întotdeauna singuri în capcană. Niciodată nu este acest lucru mai adevărat decât atunci când se ajunge la ceea ce eu numesc *Power Trap* („Capcana puterii”).

Ca toate capcanele interioare invizibile, capcana

puterii pare promisiune, dar nu este decât osândă. *Singura* cale de scăpare din aceasta sau din oricare altă capcană interioară este de a deveni mai înţelepţi decât maestrul capcanelor – binecunoscutul sine fals. Această năzdrăvană natură inferioară are multe trucuri în mâneca sa neagră pentru a ne ţine captivi. Una dintre înşelătoriile sale cele mai elaborate este de a ne face să credem că nefericita trăire de *a ne simţi* captivi este însăşi capcana. Falsul sine ştie că, dacă reuşeşte să ne convingă să luptăm pentru a schimba această trăire, *adevărata* capcană, *cauza* suferinţei, va trece neobservată. Realitatea este că nu suntem niciodată prizonierii vreunei trăiri. Experienţa dureroasă a *senzaţiei* de captivitate este efectul capcanei, *nu capcana însăşi.* Cu cât încercăm mai mult să schimbăm această trăire, cu atât mai mult facem să se strângă fălcile adevăratei capcane interioare invizibile, în mod inconştient.

De aceea, înţelepţi din toate epocile au scos în evidenţă atât de mult importanţa conştiinţei de sine pe care o vom numi înţelegere. Singura putere pe care orice capcană psihologică o posedă este neconştientizarea prezenţei sale. Alegeţi iluminarea lăuntrică, şi nu lupta cu trăirile, iar capcana va dispărea. O dată ce capcana dispare, unde mai este durerea şi nevoia de a ne zbate să

scăpăm? Daţi-mi voie să spun o poveste personală adevărată pentru a ilustra această idee extrem de importantă. Voi schimba personajele şi locaţia poveştii, dar povestea este foarte adevărată. Să vedem dacă nu cumva vă dezvăluie ceea ce inima dumneavoastră ştie deja.

Cel mai bine păstrat secret din lume

Stând în lumina slabă a barului în aer liber, înconjurată de oameni potenţi şi eleganţi, Alexis avea impresia că era noaptea pe care o aşteptase de o viaţă. Fiind cel mai proaspăt tânăr membru al firmei, fusese în sfârşit invitată la somptuoasa proprietate a directorului general, la petrecerea bianuală pe care acesta obişnuia să o organizeze. Giganţi ai corporaţiilor internaţionale ţineau cu tot dinadinsul să fie prezenţi la aceste petreceri şi doar cele mai importante personalităţi primeau invitaţii. Auzise că acolo se puneau la cale adevăratele afaceri. Aceşti bărbaţi şi femei erau cei care trăgeau toate sforile din umbră şi îşi dorea să fie inclusă în cercul lor.

Dar fără să ştie, acea seară avea să fie foarte intensă pentru ea, într-un mod în care nu s-ar fi gândit niciodată. Chiar şi astăzi păstrează încă vie amintirea acelor evenimente care i-au schimbat viaţa atât de profund. Totul

a început atunci când s-a îndreptat către vicepreşedintele departamentului unde lucra şi început să lege o conversaţie relaxată, de tatonare. La urma urmelor, ea era directoare proaspăt numită, strălucită şi în plină ascensiune, aşa că i se părea normal să întrebe ce viitor are în firmă. Pe lângă asta, toţi ştiau că era un om foarte puternic fără să depindă de alţii, iar faptul de a fi văzut în compania lui lăsa impresia că eşti o persoană destul de importantă. Următoarea jumătate de oră a fost raiul pe pământ. Superiorul ei i-a spus, ţinându-i un adevărat discurs, că ea avea să-şi facă un nume în industrie – va deveni ea însăşi o forţă.

Pe când conversaţia lor se apropia de final, Alexis a observat că atenţia şefului era vizibil atrasă de ceva, lucru care i-a produs o stare de nelinişte. Dacă îl plictisise? Totuşi, spre uşurarea ei, a văzut puţin mai târziu că motivul pentru care se purta ciudat era că directorul general în persoană intrase în încăpere şi se îndrepta către ei. O clipă mai târziu, urmări în tăcere cum cei mai importanţi doi oameni din viaţa ei se retraseră într-un colţ al camerei şi începură să discute. Încercă să-şi imagineze despre ce afacere importantă discutau. Poate că ea era tema discuţiei. Nu ar fi extraordinar?

Deşi îşi dădea seama că nu se cuvine să facă acest

lucru, dar simţind în acelaşi timp o curiozitate nestăvilită, Alexis descoperi un loc ferit foarte aproape de aceştia, unde nu putea fi văzută, dar era suficient de aproape ca să audă ce discutau. Ceea ce auzi în următoarele câteva minute se prăvăli asupra ei precum un val asupra unui castel de nisip. I se părea că o bună parte din viaţa ei fusese inundată şi luată de ape. Totul era de neînţeles. Era mai tulburată de reacţia ei la conversaţia lor decât de conţinutul celor auzite. La urma urmei, tot ceea ce auzise era că şeful ei pusese şefului lui, timp de câteva minute, în şoaptă şi cu o notă de nelinişte în glas, aceleaşi întrebări despre viitor pe care le pusese ea cu zece minute mai devreme. Oare ce se petrecea? Dorea să se dea cărţile pe faţă, chiar dacă asta însemna să descopere că nu fusese sinceră cu ea însăşi. Dorea să afle şi nimic nu avea să o împiedice.

Prin urmare, începând din acel moment, Alexis se transformă în umbra nevăzută a şefului şefului ei pe timpul petrecerii. Acest om era directorul general al companiei lor şi dorea să vadă cu cine stă de vorbă şi despre ce. Aproape de finalul serii, când credea că l-a pierdut, îl reperă stând de vorbă cu alt domn la marginea curţii interioare. Nu îi trebui decât o secundă să-şi dea seama că interlocutorul era preşedintele celei de-a opta mari

corporaţii din America.

Niciunul dintre ei nu a remarcat faptul că ea s-a îndreptat spre uşile glisante şi nimeni dintre cei care dansau în preajmă nu şi-a dat seama cu ce se ocupa. Dar ea ştia. Şi dacă n-ar fi fost pregătită pentru ceea ce avea să audă, probabil că Alexis ar fi leşinat pe loc. Totuşi, undeva în mintea ei, bănuia de mult ce se întâmpla acolo, chiar în faţa sa.

Pe când de străduia să prindă conversaţia lor şoptită, îl auzi pe şeful şefului ei întrebându-l pe acest puternic preşedinte ce îi va rezerva lui viitorul! Alexis ştiu chiar în acea clipă că descoperise unul dintre cel mai bine păstrate secrete din lume. Acele treizeci de secunde de conversaţie dintre cei doi bărbaţi îi lămuriră totul. Aici se afla sursa insecurităţii ei profunde, pe care o simţea de multă vreme. Înţelese acum îndoielile pe care le avea în legătură cu promisiunile solemne pe care ceilalţi le făceau, dar nu le respectau niciodată. Nu este de mirare că toţi, inclusiv cei despre care se crede că trag sforile puterii în lume, tremură în faţa evenimentelor neaşteptate. Într-o fracţiune de secundă, Alexis înţelese toate acestea şi chiar mai mult. Ochii i se deschiseseră. Goana ei după putere o orbise într-atât că până la acel moment nu-şi permisese niciodată să ia în considerare ceea ce acum era dureros de evident.

Fusese un jucător inocent şi inconştient într-un joc global al făţărniciei, în care fiecare jucător implicat pretinde că are suficientă putere pentru a ajuta pe cineva mai puţin puternic să-şi asigure viitorul. Totuşi, niciunul dintre aceşti aşa-zişi jucători grei nu are suficientă putere pentru a face *propriile* temeri şi îndoieli să dispară. Şi astfel, sunt constrânşi să caute un alt jucător care, speră ei, să îi ajute.

Fiecare este atât de ocupat de a găsi ceva sau pe cineva care să le confere această putere, încât niciunul nu remarcă faptul că nimeni nu o deţine! De ce nu şi-a dat seama de asta mai înainte? îşi irosise viaţa zi după zi, străduindu-se să urce pe o scară a puterii care nu avea forţa să o ridice. Fusese prinsă într-un joc în care singurul premiu era speranţa victoriei. De la aşa-zisa treaptă întâi a acestei scări a puterii şi până la aşa-zisul vârf, toată lumea se află pe exact aceeaşi poziţie. Toţi stau cu teamă. Se temuse să vadă asta, dar acum *ştia.* De aceea este un joc al făţărniciei. Cei care îl practică nu au văzut că a cere ajutor altora, care la rândul lor nu-şi pot acorda ajutor sieşi, reprezintă reţeta fricii, anxietăţii şi resentimentului. Este ca şi cum doi oameni ar rătăci prin deşert fără apă. Dacă din întâmplare se întâlnesc, fiecare dintre ei pretinde că are apă pentru a-l determina pe celălalt să o împartă pe a

sa. Amândurora li se face sete. Indiferent câţi oameni sunt de acord să se aşeze la o îmbelşugată masă imaginară, toţi se vor ridica flămânzi.

Până în acea seară, Alexis credea că îşi doreşte să aibă putere asupra celorlalţi. Acum ştia că tot ce dorise vreodată era să devină propria şefă. Tot timpul fusese convinsă că trebuie să câştige acordul şi sprijinul celorlalţi. Acum ştia că singura victorie importantă era să-şi câştige adevărata libertate.

Să sintetizăm câteva dintre cele mai importante puncte ale acestui paragraf.

1. Cădem în capcana puterii de fiecare dată când căutăm puterea în afara noastră în loc să descoperim slăbiciunea interioară care ne-a determinat s-o căutăm.

2. Căutarea unei noi forţe pentru rezolvarea unei vechi slăbiciuni este o pierdere de timp care ne face chiar mai slabi. Nu este nevoie decât de o înţelegere Nouă.

3. Puterea adevărată nu caută niciodată *puterea. Nu aveţi nevoie de altă putere în afară de forţa propriei Naturi Originare Reînviate.*

4. Dacă sunteţi în căutarea puterii sunteţi sub influenţa a ceea ce nu are putere şi, în ciuda aparenţelor, veţi deveni din ce în ce mai slab.

5. Nu puteţi avea decât puterea de a poseda acele părţi din dumneavoastră la care sunteţi dispuşi să înţelegeţi că aţi renunţat.

6. Încercând să câştigaţi o independenţă reală prin dependenţa de alţii este ca şi cum aţi încerca să ajungeţi la stele coborând într-un puţ.

7. Niciun om nu este puternic atâta timp cât tânjeşte după putere.

8. Puterea Adevărului constă în faptul că doar în Lumina sa putem vedea în ce situaţii numeam putere ceea ce era de fapt slăbiciune. Puterea reală apare de la sine o dată ce încetăm să acţionăm din slăbiciune.

Nu rataţi momentul schimbării vieţii

Deşi Adevărul se află întotdeauna la fel de aproape de noi ca şi dorinţa de a beneficia de înţelegerea stimulatoare şi autotămăduitoare pe care acesta o oferă, există anumite momente în viaţă când se apropie şi mai mult de noi. Din păcate, aproape toate aceste momente importante, cu potenţial de schimbare a vieţii, sunt complet ratate, întrucât ceea ce este în neregulă cu noi, falsa noastră natură, priveşte întotdeauna Adevărul ca pe un inamic. Lăsaţi-mă să vă arăt ce am vrut să spun, pentru

ca data viitoare când Adevărul va mai apărea în viaţa dumneavoastră să îl recunoaşteţi imediat – el reprezintă o forţă benefică şi prietenoasă care este de partea *dumneavoastră.* Lăsând Adevărul să facă tot ceea ce trebuie să facă, veţi deveni cel care năzuiţi să fiţi – un om fericit.

Niciodată puterile tămăduitoare ale Adevărului nu sunt mai aproape ca atunci când o criză se iveşte. O criză precedă întotdeauna orice progres interior real, deoarece adevărata dezvoltare spirituală este un proces de *îndepărtare* a gândurilor şi sentimentelor autoblocante. Motivul pentru care o criză trebuie să preceadă fiecare nou nivel de autentică unitate de sine este că această criză, indiferent cum ar fi ea, atrage atenţia asupra situaţiei în care ne-am agăţat de o anume convingere, un pretext şubred sau o imagine de sine măgulitoare, dar înşelătoare şi în contradicţie cu realitatea. Unde există contradicţii, acolo există şi durere; şi în momentul în care acest tip inconştient de durere psihologică sau emoţională ajunge la nivelul conştiinţei noastre, o percepem în general ca pe un fel de criză. Aceasta explică de ce *o criză este un fel de moment al Adevărului.* Conflictul interior invizibil anterior, care stă întotdeauna la baza oricărei crize personale, este acum temporar vizibil. Putem reformula. O

criză apare atunci când o minciună interioară pe care în mod inconştient ne-o spunem este pe cale să se reveleze şi să fie recunoscută ca atare. Să dăm un exemplu sau două.

Poate un anume bărbat îşi închipuie că a avut întotdeauna controlul asupra propriei vieţi, dar brusc devine conştient că nu poate renunţa la băutură, la flecăreală ori la a-şi face griji nesfârşite.

O anume femeie s-a crezut întotdeauna iubitoare şi bună, dar brusc începe să observe cât de critice şi nemiloase sunt gândurile sale la adresa celorlalţi. Îşi dă seama că toate lucrurile pe care le face pentru ceilalţi au ca scop să-i facă să o creadă bună, iar această constatare o face să se simtă indignată toată ziua. A ajuns la un moment de cotitură.

În ambele exemple, în care s-a constatat cât de mult ne costă să trăim în minciuna unei imagini proprii măgulitoare, alternativă pe care falsul sine o are, în calitate de autor al acestor autoamăgitoare minciuni, este să înceapă a da vina pe oricine şi pe orice pentru împrejurările nefericite. Acest sistem de subterfugii faţă de propria persoană este aproape fără greş pentru falsul sine. Având grijă să daţi vina pe orice în afară de el, falsul sine vă determină să vă luptaţi cu viaţa în loc să trageţi învăţăminte. Este de-a dreptul şiret. Cu cât luaţi mai mult

partea a ceea ce este greşit în dumneavoastră, cu atât Adevărul care v-a dezvăluit greşelile inconştiente pare să fie împotriva dumneavoastră. Încercaţi să înţelegeţi. Ar fi o trudă lăuntrică extrem de benefică să încercaţi să relaţionaţi înţelegerea acestui important fapt cu cele tocmai învăţate despre capcanele interioare.

Adevărul nu produce niciodată durere. Singura durere într-o criză este rezistenţa falsului sine la Adevăr. *O criză devine un moment de ruptură numai când nu reuşim să o utilizăm ca punct de cotitură.* Pentru a transforma o criză într-un moment personal de cotitură în viaţă, trebuie să doriţi să vi se arate lecţia ce se poate învăţa *din* criză, mai degrabă decât să vă lăsaţi convins *de* aceasta că toată lumea vă este potrivnică. Această Dorinţă Superioară, urmată de consimţământul dumneavoastră de a îndura un nou tip de durere, dă naştere unei Conştiinţe Superioare în dumneavoastră, care aparţine propriei Naturi Adevărate. Această Conştiinţă Elevată nu va trebui vreodată să rezolve o criză deoarece niciodată nu are aşa ceva.

„Am înţeles totul până când aţi pomenit de «noua durere». Nu mai vreau durere, nu vreau o nouă grijă!”

„Această nouă durere este durerea temporară a îndurării conştiente a ceea ce este necesar pentru a pune capăt suferinţei dumneavoastră. Putem discuta despre ea

în două feluri – amândouă sunt la fel. Această nouă durere este refuzul dumneavoastră hotărât de a permite oricărui conflict ce vă încearcă să se întoarcă în străfundurile de unde a apărut... sau... Este acordul dumneavoastră de a menţine acest conflict interior la un nivel conştient sau vizibil suficient de mult timp pentru a putea să-i determinaţi cauza”.

„Care este rostul? De ce să nu-l dăm uitării pur şi simplu şi să ne vedem de viaţă ori să aşteptăm până când dispare?”

„Toţi am încercat abordări similare. Pretinzând că suferinţa a dispărut nu facem decât să-i mărim efectul la revenirea sa – lucru care se întâmplă întotdeauna când nu a fost eliminată cauza. Exact acest lucru se întâmplă în cazul unei vindecări temporare, în special când este vorba de un conflict interior. Această linişte interioară pe care o resimţim uneori este ca liniştea tensionată dintre reprizele de bombardamente de artilerie pe câmpul de luptă. Nu există pauză reală pentru nimeni. Pe de altă parte, să privim beneficiile obţinute dacă rămânem conştienţi de conflict. Să presupunem, de exemplu, că motivul conflictului unei persoane este faptul că pretinde a fi înţeleaptă şi puternică. Vrea ca toţi ceilalţi s-o considere

ca pe o sursă de putere şi stabilitate – cineva pe care să te bazezi în momentele de criză. Desigur, în parte, motivul pentru care vrea ca toţi ceilalţi să o privească astfel este ca ea însăşi să poată avea această convingere despre sine. Şi totuşi, în ciuda sfaturilor nesfârşite pe care le dă celorlalţi, despre cum să depăşească problemele, ştie că nu poate să le depăşească nici cu un centimetru pe ale sale, dat fiind că resimte atâtea lipsuri. Se află într-o stare de criză. Poate alege fie să continue să se prefacă a deţine puterea pe care nu o are – ceea ce înseamnă evitarea crizei – fie să se implice în criză, caz în care conştientizarea sporită a propriei prefăcătorii nu va pune capăt doar acesteia, ci şi tuturor temerilor şi îndoielii de sine care sigur o însoţesc”.

„Cum poate simpla conştientizare a prefăcătoriei mele să o distrugă?”

„Prin faptul că nimeni nu alege suferinţa! Înainte ca lumina răspândită de această nouă Conştiinţă Superioară să vă facă să vedeţi totul clar, falsul sine v-a convins că aveţi nevoie să vă prefaceţi în continuare pentru a fi mulţumit de propria persoană! *Suferinţa resimţită pe timpul prefăcătoriei vă dădea o stare de anxietate – nu de fericire.* A fost doar o părere că aveţi nevoie să pretindeţi a fi bun sau milos, deştept sau puternic. Ceea ce vă trebuia

într-adevăr era să vedeţi dincolo de nevoia de a vă preface. Adevărata dumneavoastră Natură este tot ce vă trebuie. Daţi-i voie să vă arate lucrurile de care nu aveţi nevoie”.

În cartea sa, *The Mystic Path to Cosmic Power* („Calea ezoterică spre puterea cosmică”), Vernon Howard foloseşte următorul dialog pentru a ilustra cum această nouă Conştiinţă poate face să dispară temerile şi confuziile noastre:

„Nu înţeleg. Spuneţi că acea conştientizare a anxietăţii o face să dispară. Ştiu cât sunt de anxios şi totuşi sentimentul persistă”.

„Resimţirea anxietăţii nu este acelaşi lucru cu conştientizarea ei. Când resimţiţi doar anxietatea, vă identificaţi cu aceasta; sunteţi atât de aproape, încât nu puteţi să o vedeţi. Dacă închideţi ochii şi pipăiţi un obiect rotund cu degetele, puteţi să vă îngrijoraţi că ar fi o bombă. Deschideţi ochii şi vedeţi că nu este decât o inofensivă minge. La fel, când ni se deschid ochii şi vedem lucrurile aşa cum sunt, suferinţele noastre dispar.”[7]

Secretul de a obţine tot ce vă doriţi

7 Vernon Howard, *The Mystic Path to Cosmic Power* („Calea ezoterică spre puterea cosmică"), Prentice Hall, 1967.

Fiecare se întreabă dacă există sau nu un Mare Secret pentru o viaţă plină de succes. Există. Şi nu este un secret. Ni s-a arătat în linişte tot timpul. Pur şi simplu nu am putut să-l auzim din cauza huruitului şi sporovăielii nevoilor noastre secrete. Ascultaţi liniştiţi pentru o clipă. Totul se poate schimba chiar acum. Deprinderea ascultării acestui Suprem Secret nu este mai dificilă decât a alege între a înota împotriva curentului ori a-l lăsa să vă poarte către ţărm. Lăsaţi-l să-şi împărtăşească înţelepciunea acelei părţi tainice din dumneavoastră care nu numai că poate să-l audă, dar este în realitate chiar vocea lui. Ascultaţi această voce acum. Ea spune „Doriţi-vă ceea ce viaţa doreşte". Gândiţi-vă la asta. Închis în aceste patru cuvinte simple se află secretul unei puteri ferme pentru o viaţă uşoară; o nouă putere care reuşeşte mereu să vă plaseze de partea câştigătoare a oricărei situaţii. De ce? Pentru că atunci când *vreţi ceea ce Viaţa vrea,* înseamnă că alegeţi însăşi *Viaţa.*

„Ce se întâmplă când nu-mi place ce îmi oferă viaţa?"

„Încercaţi să vedeţi că nu ceea ce viaţa vă oferă vă displace. Reacţia dumneavoastră este cea care transformă oferta vieţii în resentimente pentru ea".

„Nu vreau să sune nerecunoscător, dar vorbind pe

şleau, m-am săturat de nefericire. Ce contează motivul pentru care mă simt astfel?”

„Deoarece aceste sentimente de nefericire apar în urma faptului că viaţa nu a reuşit să corespundă ideilor dumneavoastră despre ceea ce aveţi nevoie pentru a fi fericit. Aceasta vă arată, dacă vreţi să vedeţi, că Viaţa în sine nu vă refuză fericirea. Concepţia dumneavoastră despre viaţă este cea care vă dezamăgeşte. Renunţaţi la aceste concepţii greşite în loc să renunţaţi la viaţă. Doriţi-vă tot mai mult să realizaţi că acestea nu sunt decât o sursă constantă de conflict. Falsa dumneavoastră natură vă va spune că aveţi nevoie de aceste idei autoprotectoare; că nu puteţi trăi fără ele sau că pierdeţi ceva valoros. Ceea ce aveţi de făcut, în ciuda protestelor care susţin contrariul, este să realizaţi că nu puteţi trăi cu aceste idei. Tot ce veţi pierde este nefericirea”.

Avem aici două liste care nu doar vă vor familiariza cu aceste idei tămăduitoare, ci vă vor sprijini să vă ajutaţi singur pentru a face o selecţie optimă a ceea ce vă doriţi cu adevărat de la viaţă. Ar fi de folos să studiaţi şi apoi să comparaţi listele. Aţi putea adăuga la fiecare listă unele lucruri pe care le-aţi înţeles singuri, lucru pe care vă sfătuiesc cu căldură să-l faceţi.

Să vedem ce se întâmplă *Când Vă Doriţi Ceea Ce Vă*

Doriţi:

1. Sunteţi adesea nervos şi anxios deoarece este posibil ca viaţa să nu vă sprijine planurile.

2. Sunteţi dispus să sacrificaţi totul pentru a obţine ceea ce vă doriţi, inclusiv integritatea dumneavoastră.

3. Uneltiţi de regulă într-un fel sau altul pentru a vă asigura următoarea victorie.

4. Sunteţi fie în plină bătălie, fie în perioada de refacere de după.

5. Nu puteţi să vă odihniţi liniştit când este necesar.

6. Vă enervaţi uşor când cineva sau ceva vă stă în cale.

7. Sunteţi continuu în căutare de altceva.

8. Sunteţi împotriva oricui îşi doreşte ceea ce vă doriţi şi dumneavoastră.

9. Sunteţi convins că ceea ce aveţi vă reprezintă.

10. Încercaţi tot timpul să vă convingeţi că aveţi ce doriţi.

Acum analizaţi cu atenţie următoarele. *Când Vă Doriţi Ceea Ce Viaţa Doreşte:*

1. Nu sunteţi niciodată decepţionat de ceea ce se întâmplă.

2. Sunteţi întotdeauna la locul şi la momentul

potrivit.

3. Sunteţi încrezător, fără să faceţi paradă, indiferent de circumstanţe.

4. Mânia şi anxietatea nu vă pot atinge.

5. Sunteţi receptiv şi sensibil la tot ce vă înconjoară.

6. Nu mai aveţi niciodată sentimentul că aţi ratat ceva.

7. Nu sunteţi niciodată doborât de o pierdere.

8. Aveţi totul sub control.

9. Sunteţi calm.

10. Sunteţi veşnic recunoscător.

„Există vreo regulă simplă de urmat când trebuie făcută distincţia între ce vrea Viaţa şi ce vreau eu? Cum pot spune cu uşurinţă care este una şi care este alta?”

„Întotdeauna să vă amintiţi cele ce urmează. Dacă se întâmplă ca o dorinţă să fie sursa anxietăţii sau amărăciunii, acea dorinţă este a dumneavoastră şi nu a *Vieţii.* Dacă dorinţa implică durere, totul este în zadar. Pentru a lăsa Adevărata Viaţă să pătrundă, ieşiţi din vâltoarea dorinţelor proprii ce promit o plăcere viitoare, dar care nu oferă decât suferinţă în prezent”.

„Cum să ies din vâltoarea dorinţelor mele?”

„Daţi-vă seama că aţi fost luat pe sus de ele şi vă veţi sătura să tot fiţi aruncat de colo-colo. Iată o soluţie.

Niciodată să nu acceptaţi prezenţa vreunei suferinţe mentale sau emoţionale ca fiind necesară, indiferent câtă importanţă acordă aceşti impostori unei dorinţe presante. Prin refuzarea prezenţei lor întunecate, faceţi loc adevăratului Prezent. Aici vă aşteaptă Viaţa pe care o doriţi şi care vă doreşte”.

„Tot ceea ce aţi spus are sens. Să spun drept, mi-ar plăcea să mă eliberez şi să las Viaţa să mă conducă, dar îmi este teamă. Ce se întâmplă cu mine dacă renunţ la nevoile mele? Nu voi pierde controlul asupra propriei vieţi?”

„Nu poţi pierde controlul asupra unui lucru pe care nu l-ai controlat niciodată. Nicio fiinţă umană nu controlează viaţa – pe-a lui, pe-a ei sau pe-a oricui. Dacă energia cosmică superioară nu ar fi coborât şi nu s-ar fi revărsat asupra dumneavoastră, nu aţi fi ţinut această carte în mâini şi nici nu aţi fi citit din ea. Dacă doriţi să măsuraţi nivelul stresului cuiva, măsuraţi perseverenţa cu care viaţa face ceea ce acesta doreşte. Singurul lucru pe care îl veţi pierde învăţând să *vreţi ceea ce viaţa vrea* este frica de a pierde controlul – care nu a fost niciodată un control real, ci numai senzaţia deţinerii lui, apărută din convieţuirea cu durerosul său contrariu”.

Iată cel mai important aspect. Nicio fiinţă umană nu

are nevoie de control asupra vieţii fiindcă, în realitate, nimeni nu este separat de aceasta. Cel care sunteţi cu adevărat, Adevărată dumneavoastră Natură nu este separată de viaţă.

Lăsaţi viaţa să vă conducă. Primiţi-o cu braţele deschise. În fiecare clipă, este nouă, deplină – neatinsă şi neştirbită de niciun moment anterior. Pentru a intra în această relaţie totală cu Viaţa trebuie să vă abandonaţi propriului Sine. Îndeplinirea adevăratului scop al Vieţii înseamnă propria desăvârşire. Sunt unul şi acelaşi lucru. Doriţi-vă ce viaţa doreşte.

CAPITOLUL 6

Luptaţi pentru a deveni un om complet nou

A lua viaţa de la început reprezintă cheia pentru a deveni un om complet nou. Nu au importanţă acele gânduri şi sentimente care v-ar putea spune că acest lucru este imposibil – acele şoapte interioare care fie neagă necesitatea acestui Nou Sine, fie iau în derâdere această posibilitate. Alungaţi-le înţelegând următorul fapt important: autoînfrângerea din trecut nu dovedeşte că Victoria Personală nu există. Înfrângerea de orice fel arată

doar că aţi abordat incorect provocarea. Singurul lucru demonstrat de cele o mie de încercări eşuate de a lua viaţa de la capăt este că de o mie de ori aţi început din locul nepotrivit.

Realitatea este că o Viaţă Nouă chiar există. Trebuie doar să priviţi în locul potrivit. Dacă staţi deasupra unei comori ascunse, nu trebuie decât să săpaţi până o găsiţi. Dacă nu vă aflaţi în locul potrivit, indiferent cât de mult şi de adânc săpaţi, nu vă veţi alege cu nimic altceva decât cu convingerea că acolo nu există nicio comoară. Iată unde îşi dovedesc Adevăratele învăţături importanţa pentru noi. Faptul că ele pătrund fără şovăire nivelul nostru actual de înţelegere ne arată cu exactitate unde am încercat să reuşim folosind metode fără sorţi de izbândă. Ascultaţi aceste Lecţii Superioare acum şi lăsaţi-le să vă reveleze adevăratele secrete pentru a răzbate către un Om Nou, noua dumneavoastră persoană.

Lăsaţi realităţile superioare să vă elibereze de un trecut dureros

Reînceperea vieţii este un lucru pe care trebuie să-l facem în fiecare secundă. Nu trebuie să aşteptăm până când ne vom dori acest lucru, deoarece atunci devine un

deziderat inutil de a evita ceea ce deja s-a produs. Vă reamintiţi lecţiile dintr-un capitol anterior, în care am învăţat că suntem legaţi de ceea ce evităm? A încerca să reîncepem viaţa fiindcă vrem să scăpăm de sinele nostru posomorât – sau de situaţiile deprimante pe care acesta le-a creat – este ca şi cum ne-am urca pe o navă în plin proces de scufundare pentru a ne salva de pe docul ce se prăbuşeşte. Cu siguranţă, este o modalitate de a ne duce la fund şi nu de a reîncepe viaţa. Însă *există* o cale.

Pentru a ne elibera de orice stare dureroasă din trecut – încât să nu mai apară vreodată momente în care regretul şi mâhnirea să ne tragă în jos – trebuie să permitem fiecărei clipe, fiecărui eveniment neaşteptat cu care ne confruntăm, fiecărui gând şi sentiment – indiferent de natură – *să aibă propria viaţă.* Dacă vom încerca să percepem viaţa în acest nou şi superior mod de înţelegere – că totul sub soare, de la gânduri la tunete, are propria naştere, viaţă şi moarte – într-o bună zi vom avea revelaţia aducătoare de linişte că elementele dureroase ale trecutului nostru persistă deoarece există ceva în noi care nu le permite să moară în mod natural. Orice tristeţe persistentă este o formă nenaturală de viaţă, care trăieşte datorită reticenţei sinelui fals de a se elibera de aceasta. Putem demonstra acest lucru şi îl vom demonstra; dar

există şi numeroase elemente ajutătoare, dornice să ne încurajeze pe drumul nostru.

Fizicienii au confirmat recent ceea ce învăţaţii ecleziastici, înţelepţii şi misticii au ştiut tot timpul. Fiecare moment prezent este mereu nou, iar noul este întotdeauna chiar acum. Momentul „acum” se înnoieşte constant. Noul piere pentru a lăsa loc şi-mai-noului, într-o celebrare nesfârşită a Vieţii. Nu este filosofie sau o dorinţă deşartă pentru un univers mai bun sau mai generos. Viaţa se manifestă prin acest proces. Nu aveţi nevoie decât să observaţi orice sistem viu pentru a vedea frumuseţea şi semnificaţia unui nou început – iarăşi şi iarăşi, şi iarăşi. Dacă ceva în viaţă nu reuşeşte să se înnoiască, va stagna imediat. Un izvor care încetează să-şi primenească apele curând devine mocirlos şi stătut. Acest principiu de bază nu este niciodată mai adevărat decât în cazul oamenilor. Este o realitate ştiinţifică faptul că dumneavoastră, *cel* care citeşte aceste rânduri chiar în momentul de faţă, nu veţi fi acelaşi cu *cel* care le şi termină!

Aşadar, dovezile sunt grăitoare. Nu există motiv *real* pentru care viaţa noastră să pară perimată sau inutilă, deoarece Viaţa *reală,* din care facem şi noi parte, se înnoieşte în fiecare clipă. Aceasta este realitatea. Sarcina noastră este de a permite forţei acestei realităţi să

pătrundă în viaţa noastră. Aţi putea zice „Ce trebuie să fac pentru a răzbate spre o Trăire mereu Prezentă? Cum pot învăţa cu adevărat să o iau de la început mereu?”

Aşa cum un căţărător epuizat trebuie din timp în timp să facă un efort suplimentar pentru a ajunge marginea de stâncă ce îi permite repausul, la fel şi dumneavoastră trebuie să vă autodepăşiţi pentru a găsi sentimentul de siguranţă perpetuă. Nu este niciun pericol în autoascensiunea reală. Singurul pericol real constă în stagnare. Reflectaţi. Dacă puteţi realiza asta, să pătrundeţi în acea calitate adevărată a vieţii unde vă regăsiţi ca Persoană complet Nouă în fiecare moment, ar însemna că la fiecare bătaie a inimii vă eliberaţi de orice supărare care ar fi putut să o preceadă. În această Nouă Viaţă, fiecare relaţie începe pentru prima oară iarăşi şi iarăşi. Fiecare obstacol este depăşit chiar acum. Orice provocare, orice dificultate este asumată doar la timpul său şi *niciodată* nu este dusă mai departe sau privită cu regret retrospectiv. Nu asta dorim cu toţii? Ba da!

Înţelegeţi ce s-a întâmplat? Deja s-a produs ceva minunat. Întrebarea noastră nu mai este „Chiar este posibilă această Viaţă mereu Nouă?” Acum întrebăm „Ce resort interior m-a împiedicat să trăiesc în acest mod?” Ce diferenţă! Dacă veţi persista cu acest tip de

autochestionare îndrăzneaţă, nimic din univers nu vă poate opri să lăsaţi trecutul dureros în urmă şi să deveniţi o Persoană Nouă. Aceasta este extraordinara promisiune a Adevărului.

Însemnaţi mai mult decât puteţi crede

În căutarea experienţei într-adevăr inedite a Noii Vieţi, adesea confundăm entuziasmul cu adevărata înnoire de Sine. Ne dorim un lucru şi obţinem altceva. Entuziasmul nu înseamnă înnoire, aşa cum o lovitură primită de la viaţă nu înseamnă un salt înainte. Undeva în interior, comanda noastră pentru o viaţă nouă este întoarsă din drum. Este ca şi cum aţi cere îngheţată, iar ospătarul vă aduce un grepfrut. La un moment dat începeţi să bănuiţi că există cineva în bucătărie care are o concepţie diferită privitor la ce înseamnă o viaţă dulce.

Va trebui să luaţi totul în propriile mâini. Ştiţi că acest lucru va fi probabil dezaprobat, iar dumneavoastră nu mai doriţi să aveţi neplăceri. Dar la un moment dat – deoarece rareori primiţi ceea ce aţi cerut – ştiţi că va trebui să vă întoarceţi în marea „bucătărie” a vieţii, să verificaţi de ce lucrurile nu ies aşa cum ar trebui. Faceţi-o! Efortul dumneavoastră va fi răsplătit dincolo de orice

aşteptare. Următoarea povestioară ilustrează această idee deosebită.

Un bărbat îşi dorea o pereche nouă de pantofi, aşa că se hotărî să meargă la inaugurarea unui magazin universal care tocmai se deschisese în vecinătatea locuinţei sale. Când ajunse acolo, locul era înţesat de oameni care aşteptau să intre. La ora 9 uşile se deschiseră şi se trezi dus de puhoiul de lume. Din fericire, câteva minute mai târziu, valul de cumpărători l-a dus la ceea ce părea să fie raionul de încălţăminte. Se uită în jur şi, fiindcă nu văzu niciun vânzător, alese singur o pereche de pantofi pentru a o proba.

Ceva nu e în regulă, se gândi, după ce-i puse în picioare. Pantofii îi jucau în picioare. Îi scoase şi, privindu-i mai atent, văzu că tocurile de la ambii pantofi erau deja tocite pe o parte. Alese alţi pantofi şi îi încălţă. Aceştia arătau foarte bine, dar când se ridică în picioare, simţi răceala pardoselii prin talpă. Scoase pantofii şi se uită la ei foarte atent. Talpa acestor pantofi era aproape în întregime tocită. Asta era prea de tot. Îşi luă pantofii şi se îndreptă în ciorapi către cea mai apropiată casă unde ceru să i se explice de ce acest magazin nou nouţ vinde asemenea marfă de proastă calitate. Casierul s-a uitat la el, a zâmbit răbdător şi-i spuse „Domnule, acesta este un

raion unde vindem doar articole second hand. Dacă doriţi să cumpăraţi pantofi noi, urcaţi un etaj la raionul de pantofi noi. Sunt convins că veţi găsi acolo ceea ce căutaţi".

Ca toate Poveştile Adevărate, această povestioară ne învaţă, dintr-odată, mai multe lecţii practice, de mare valoare. Aşa cum trebuie să vă încredinţaţi că sunteţi în locul potrivit atunci când doriţi să cumpăraţi un anumit lucru, la fel trebuie să *vă alimentaţi existenţa din acea parte justă a dumneavoastră* dacă doriţi cu tot dinadinsul să descoperiţi lucrurile cu adevărat noi. Nu este prea greu de înţeles. În realitate, adevărata dificultate în viaţă apare din neînţelegerea acestor principii.

Vă amintiţi că am învăţat în capitolul 4 despre faptul că emoţiile sunt ceea ce *simţiţi,* şi nu ceea ce *sunteţi?* Acelaşi lucru este valabil când vine vorba despre modul dumneavoastră de a *gândi.* După cum cel ce sunteţi *cu adevărat* nu trebuie să fie limitat sau definit de sentimentele actuale, nici nu trebuie să-l căutaţi pe cel ce sunteţi cu adevărat în *gândurile* despre propria persoană. Să vă arăt adevărul autoeliberator al acestei uimitoare idei printr-un exemplu simplu. O dată ce totul va deveni clar, a rămâne fidel noului înseamnă a rămâne fidel sieşi – lucru ce va deveni singura dumneavoastră mare plăcere în viaţă.

Când ne gândim la o lămâie, ştim că lămâia din gând nu reprezintă lămâia în sine. Şi totuşi, dacă ne gândim la lămâie, gura noastră va începe să se umple de salivă. Chiar dacă ni se face gura pungă şi poate că reacţionăm ca şi cum am gusta într-adevăr o lămâie, tot nu înseamnă că ideea de lămâie este chiar o lămâie. Nu s-a petrecut altceva decât că gândul „lămâie” a declanşat o serie de amintiri acumulate în mod inconştient, care au dat năvală spre ceea ce se numeşte conştientizare, producând toate senzaţiile variate care sunt în legătură cu ceea ce reprezintă lămâia. Hocus-pocus! Gândul „lămâie” pare să fie real deoarece numai faptul că ne gândim la ea produce senzaţii temporare, dar precise, asociate lucrurilor galbene sau cu gust acru.

Acest exemplu este uşor de înţeles, fiind vorba despre lămâi, întrucât puţini dintre noi se identifică în mod dureros cu lămâile. Vorbim despre ce înseamnă a *identifica.* Atunci când credeţi că persoana dumneavoastră este legată de ceva care nu este parte din dumneavoastră, v-aţi identificat cu acel ceva. Pentru a clarifica asta, gândiţi-vă la cum v-aţi simţit ultima dată când v-aţi stricat fără să vreţi pantofii noi sau v-aţi sfâşiat pantalonii noi-nouţi. V-aţi simţit de parcă dumneavoastră aţi fi fost afectat! Vă amintiţi? Asta înseamnă să vă identificaţi cu

ceva sau cu cineva. Doare! Nimic nu este prea dificil de înţeles când este vorba despre lucrurile din afara noastră; dar când este vorba despre cuvântul „Eu”, dintr-odată ceaţa mentală se lasă. Să repet începutul acestei lecţii. Nu sunteţi cine credeţi că sunteţi. Să analizăm această idee importantă utilizând ceea ce tocmai am învăţat despre identificare.

Când vă gândiţi la dumneavoastră, când spuneţi „Eu”, aceeaşi serie de mişcări interioare înconjoară şi sprijină acest „Eu” cum s-a întâmplat mai devreme când v-aţi gândit la cuvântul lămâie. Doar că atunci când vă gândiţi la acest „Eu”, „sinele” dumneavoastră, există un depozit şi mai mare de amintiri şi experienţe acumulate care se constituie imediat într-un zid *aproape* solid de gânduri şi sentimente. În acel moment în care vă gândiţi la „sinele” dumneavoastră, vă *simţiţi* real deoarece pe măsură ce aceste valuri de amintiri acumulate vă inundă, vă dau *sentimentul* conştiinţei de sine; dar acest sentiment reprezintă o stare temporară. Nu contează de câte ori sau cât de puternic o simţiţi, *această senzaţie de „Eu” nu sunteţi dumneavoastră.* Nu sunteţi trecutul dumneavoastră. Doar că v-aţi identificat în mod involuntar cu acesta la momentul respectiv. Această identificare a dumneavoastră cu respectivele senzaţii vă conferă

sentimentul convingător, dar totuşi temporar, de sine. Această falsă identitate, acest fals sine cum l-am numit, este fals pentru că *reprezintă o viaţă împrumutată;* derivă din ceva temporar în sine.

Marele dramaturg şi filosof, William Shakespeare, scria „Să nici nu dai, să nici nu iei cu împrumut, căci adesea un împrumut nu reprezintă doar o pierdere în sine, ci te face să pierzi şi un prieten". Cât de valabilă este această idee fundamentală când vine vorba despre Viaţă însăşi? Adevărul ne spune că nu trebuie să împrumutăm niciodată nimic – cu atât mai puţin Identitatea noastră. Nu-i de mirare că viaţa pare să fi pierdut acea calitate vibrantă de a fi nouă în fiecare moment. Doar am crezut că trăim Viaţa Reală! Încercând să găsiţi şi să posedaţi Adevăratul Sine trăind în şi din această identitate împrumutată, falsă este ca şi cum am aştepta să răsară soarele într-o peşteră subterană adâncă. Există o mulţime de speranţe înfrigurate, dar nu lumina şi căldura ce vin odată cu înţelegerea de sine.

Alungaţi sentimentele de mânie şi îngrijorare într-o clipă

Pentru a avea în fiecare clipă o viaţă luminoasă,

trebuie să fiţi dispus să lăsaţi să vi se întâmple ceva nou. Nimeni nu-şi doreşte cu adevărat o viaţă nouă decât dacă este complet nemulţumit de cea veche. Eliberarea de vechile idei este singurul mod prin care vă pregătiţi *cu adevărat* să primiţi ceva nou în viaţa dumneavoastră. Este ceea ce învăţăm să facem cu ajutorul acestor idei superioare. Haideţi să vedem un exemplu despre cum noua noastră autocunoaştere poate transforma un sentiment dureros şi repetitiv de nefericire într-o nouă experienţă luminoasă şi pozitivă.

Imaginaţi-vă că o persoană pe care o consideraţi prieten devine dintr-odată dezagreabilă vizavi de dumneavoastră. Se poate întâmpla acasă sau la lucru. Locaţia şi circumstanţele nu contează. Toţi ştim ce se întâmplă. Mai întâi are loc confruntarea iniţială. Apoi, fie dintr-odată, fie ca un ibric căruia în mod constant îi creşte presiunea, prietenul dumneavoastră începe să-şi exprime aceste sentimente de mânie clocotitoare. Acum şi dumneavoastră începeţi să fierbeţi. Dar dumneavoastră v-aţi analizat pe dumneavoastră înşivă. Şi, dat fiind faptul că practicaţi autoobservarea superioară, sosirea acestor sentimente fierbinţi nu aduce cu sine doar foc; aduce şi o nouă lumină. Şi în această lumină interioară specială puteţi vedea că mânia de la suprafaţă este născută din

faptul că a fost identificată cu sentimente de teamă; teama că această persoană din faţa dumneavoastră nu vă înţelege, că v-ar putea părăsi, a încetat să-i „pese” sau nu va mai servi la confirmarea punctului dumneavoastră de vedere. În situaţii similare din trecut, înainte de deşteptarea acestei conştiinţe superioare de sine, aţi fi continuat să vă aprindeţi şi probabil aţi fi explodat şi dumneavoastră. Ar mai fi avut loc încă o autoexplozie şi mai multe persoane, inclusiv dumneavoastră, aţi fi urât acea zi. Nu este cazul de data aceasta.

De ce? Deoarece în loc să vă apăraţi poziţia aşa cum vă era obiceiul, acum înţelegeţi că „dumneavoastră” cel care vă simţiţi ameninţat sau atacat nu sunteţi dumneavoastră cu adevărat. Ştiţi că adevărata dumneavoastră natură nu are niciodată nevoie să apere niciun punct de vedere psihologic sau emoţional. Această cunoaştere superioară, împreună cu dorinţa dumneavoastră de a lăsa ceva nou să se întâmple, vă permit să scăpaţi pur şi simplu, instantaneu de această falsă identitate reacţionară. Felicitări! În momentul în care aţi scăpat de această falsă viaţă, v-aţi contopit imediat cu Adevărata Viaţă. Iată explicaţia. Luând de la capăt viaţa în acel moment – *fără* să o împrumutaţi de la o reacţie înfierbântată – lăsaţi acea senzaţie de teamă să trăiască şi

să *moară.* Când v-aţi permis să vă eliberaţi de ce era vechi, aţi rămas credincios faţă de ceea ce este nou.

Există numeroase beneficii ale acestei noi acţiuni precise, adevărate. Un singur exemplu este acela că nu va mai trebui să continuaţi să trăiţi cu aceste sentimente de mânie şi nelinişte care însoţesc întotdeauna strădania de a-i determina pe ceilalţi să vadă viaţa aşa cum o vedeţi voi.

Iată cinci judecăţi esenţiale de eliberare a vieţii care vă vor ajuta să lăsaţi ceva nou să se întâmple în viaţa dumneavoastră. Veţi vedea, ca în cazul tuturor judecăţilor reale, că înţelegerea superioară în sine conţine nu numai instrucţiunile de urmat, ci şi tăria de care veţi avea nevoie pentru a le îndeplini. Parcurgeţi următoarele idei cu scopul de a primi mesajul lor ascuns.

1

Neîncrederea de sine este născută din identificarea cu ideea conform căreia felul în care vă percepeţi propria persoană depinde de felul în care vă văd ceilalţi. Renunţaţi la neîncrederea de sine. Nu vă face decât să vă simţiţi mai dependent de ceilalţi care, la rândul lor, nu pot face nimic în legătură cu propria neîncredere de sine. Independenţa este încredere.

2

Convingerea că numai dumneavoastră aveţi dreptate se naşte din identificarea cu ideea că, pentru simplul fapt că puteţi indica ceva ce este greşit, acest lucru vă plasează deasupra acelei greşeli. Renunţaţi la convingerea că numai dumneavoastră aveţi dreptate. Acest sentiment pare doar a fi drept, dar provine din ceva greşit. A fi drept nu este un sentiment. Este o stare.

3

Autocompătimirea şi regretele pentru evenimente din trecut sunt născute din identificarea cu ideea că aţi fi putut proceda în mod diferit de felul în care aţi făcut-o. Dacă aţi fi putut, aţi fi făcut-o. Renunţaţi la regrete. Nu fac altceva decât să vă lege de vechiul nivel de viaţă, care nu v-a putut ajuta să procedaţi mai bine, şi să vă îndepărteze de cel care vă poate ajuta.

4

Mânia este născută din identificarea cu frica pe care o veţi simţi când ceilalţi nu se vor conforma punctului dumneavoastră de vedere. Renunţaţi la mânia îndreptată împotriva celorlalţi şi a dumneavoastră, înţelegând că forţa fricii nu este tărie. Amintiţi-vă că pentru orice acţiune a forţei există o alta echivalentă, opusă. Aceasta explică de ce lupta nu se sfârşeşte niciodată. Lăsaţi-o să se termine.

5

Autotortura este născută din ideea conform căreia cu cât suferi mai mult, cu atât trebuie să fii mai real, mai important. Renunţaţi la toate formele de autotortură. Vă pune în mişcare – dar nu vă duce nicăieri. Ceea ce sunteţi cu adevărat nu suferă niciodată pentru ceea ce nu sunteţi.

Renunţarea la propria persoană este sinonimă cu înălţarea

Înţelegerea treptată a faptului că nu va mai trebui niciodată să încercaţi să vă regăsiţi în propriile gânduri despre dumneavoastră înşivă este ca şi cum într-o zi aţi realiza fericit că, lovindu-vă singur în cap, produceţi cauza şi nu remediul migrenelor dumneavoastră zilnice. Spre marea dumneavoastră uimire, veţi descoperi că bătaia interioară, care vă doreaţi atât de mult să dispară, a încetat în cele din urmă atunci când *dumneavoastră* v-aţi oprit din lovit. Această înţelegere surprinzătoare vă aduce într-un moment crucial în căutarea dumneavoastră de înnoire de sine. Şi trebuie să fiţi hotărât. Pe măsură ce începeţi să opriţi implicarea dumneavoastră obişnuită în ceea ce vă priveşte – lucru pe care ştiţi că trebuie să-l faceţi pentru a lăsa ceva nou să se întâmple – începeţi să

observaţi un sentiment deranjant cu totul altfel care începe să iasă la suprafaţă în interiorul dumneavoastră. Nu aţi fi crezut niciodată, dar iată-l stând chiar în faţa ochilor dumneavoastră interiori. De fapt începeţi să vă faceţi griji despre ce urmează să vi se întâmple când nu vă veţi mai îngrijora. A nu avea nimic de făcut! Prindeţi şi aruncaţi instantaneu acest sentiment fals împreună cu restul impostorilor interiori. Aceştia vor să credeţi că s-ar putea să nu fie viaţă fără suferinţă. Şi totuşi, în ciuda tuturor acestor evidenţe ce se aştern în faţa ochilor dumneavoastră interiori, sunteţi tentat pentru o secundă să renunţaţi la vigilenţa interioară. Orice pare mai bun decât această nesiguranţă crescândă de sine.

Nu confundaţi aceste sentimente de teamă cu prietenii. Ascultaţi în schimb ceea ce Adevărul încearcă să vă spună.

Nu vă îngrijoraţi deloc unde vă vor purta aceste sentimente de incertitudine. Această aparent inteligentă grijă faţă de sine în privinţa sentimentelor crescânde de vulnerabilitate nu este altceva decât o altă identitate falsă. Opriţi-o şi pe aceasta. Negaţi reintrarea ei în viaţa dumneavoastră. Această totală suspendare a sinelui permite momentului prezent să vă inunde nefiltrat şi

incolor. Ceva cu adevărat nou se petrece şi o *ştiţi.* Această înnoire este adevărata dumneavoastră casă. În interiorul ei vă aflaţi în siguranţă, în afara atingerii şi strânsorii familiarelor, dar fioroaselor gânduri şi sentimente autocreate. Insistaţi cu acest tip superior de suspendare a sinelui atât timp cât este necesar, până când încet, dar sigur, veţi simţi din ce în ce mai puţin povara greoaie a sinelui dumneavoastră obişnuit. Pe măsură ce vi se uşurează spiritul, veţi vedea că această înnoire pentru care aţi luptat reprezintă ceea ce sunteţi cu adevărat. În ea stă Adevărata voastră Natură. A fost dintotdeauna acolo – asemenea adăpostului rezistent, de nezdruncinat al unei peşteri adânci din munte în care v-a fost teamă la început să intraţi, luaţi fiind prin surprindere de o furtună puternică. Spre eterna dumneavoastră încântare, veţi găsi refugiu adevărat în acest tip special de înnoire. Prin puterea sa, tăria dumneavoastră este reînnoită. Totul este bine. Furtunile nu vă mai pot atinge.

Iată un exerciţiu special care vă poate ajuta să vă eliberaţi de sine. De fiecare dată când vă surprindeţi a fi pe punctul de a vă arunca în vechiul râu obişnuit al gândurilor şi sentimentelor, exersaţi *suspendarea sinelui.* Iată cum. Nu lăsaţi curentul trecutului să dicteze direcţia momentului prezent. Trăiţi-vă propria viaţă chiar acum. Nu

sunteţi gândurile şi sentimentele dumneavoastră. Îndrăzniţi să trăiţi fără toate aceste identităţi dureroase care vă cheamă să le îmbrăţişaţi şi să le îndepliniţi ordinele. *Lăsaţi să se petreacă ceva nou* în fiecare moment, lăsând aceste senzaţii vechi, obişnuite să meargă pe drumul lor neobstrucţionate. Feriţi-vă de ele. Exersaţi această suspendare specială a sinelui şi vigilenţa interioară până când veţi descoperi că această înnoire, pentru care odată a trebuit să luptaţi ca să o suportaţi, acum este ceva fără de care nu aţi mai putea trăi!

Cum să vă trăiţi viaţa după propriile reguli

Ştiaţi că în spatele fiecărei realităţi se află o forţă prietenoasă? Şi asta nu este tot. O realitate nu vă va dezamăgi niciodată şi nici nu va fi neadevărată. Mai mult. Deşi uneori poate părea altfel, realităţile au autoritate totală asupra neadevărului. De ce? Deoarece o realitate este adânc înrădăcinată şi îşi trage din ţesătura vieţii înseşi toată puterea de care are nevoie pentru a triumfa în cele din urmă asupra a ceea ce este neadevărat. Aceasta este o realitate. Puteţi să contaţi pe asta. Acum iată un alt fapt de netăgăduit pe care s-ar putea să nu-l fi ştiut. Sunt sigur că-i veţi saluta apariţia vindecătoare în viaţa voastră.

Nicio fiinţă umană nu are niciun fel de autoritate asupra dumneavoastră. Viaţa dumneavoastră vă aparţine dumneavoastră şi numai dumneavoastră. *Nicio faţă încruntată sau comportament iritat, nicio postură provocatoare sau ton ameninţător nu au nicio putere să vă facă să fiţi nervos sau neliniştit, înspăimântat sau supărat.* Aceasta este o realitate; şi oricine s-a săturat să i se spună ce să simtă poate folosi acest principiu autoeliberator pentru a câştiga adevărata şi durabila independenţă.

Haideţi să repetăm încă o dată această realitate fundamentală – este atât de importantă pentru sănătatea noastră totală, mentală, emoţională şi spirituală. Nicio fiinţă umană nu are niciun fel de autoritate asupra a ceea ce sunteţi cu adevărat. Adevărata dumneavoastră natură nu răspunde în faţa nimănui. Aceasta înseamnă că, dacă nu ne trăim viaţa în întregime conform propriilor noastre reguli – dacă există o persoană în viaţa noastră care ne domină – aceasta nu este, repet, nu este din cauză că viaţa i-a oferit în vreun fel acelei persoane vreun avantaj sau putere nedreaptă asupra noastră. Adevărul este că, pur şi simplu, fără să ştim, ne-am trădat adevărata moştenire; o moştenire care ne cheamă acum pentru a ne reaminti că spiritul nostru nu poate fi dominat de nimeni şi de nimic. Fiecare dintre noi este îndreptăţit să fie o fiinţă complet

independentă şi în întregime liberă. Adevărul afirmă că nimic real nu stă între dumneavoastră şi această nobilă viaţă şi apoi vă invită să recuperaţi adevărata plăcere de a trăi viaţa după propriile reguli.

„Simt de fapt adevărul din această afirmaţie şi chiar există momente în care se pare că sunt capabil să-mi trăiesc viaţa după propriile reguli. Apoi există celelalte momente când, din vreun motiv necunoscut, e ca şi cum n-aş avea propria mea viaţă. Înţelegeţi ce vreau să spun?”

„Bineînţeles. Puteţi fi mai precis? Există beneficii speciale ori de câte ori vă oferiţi permisiunea de a vă aduce cu sinceritate îndoielile de sine şi slăbiciunile bănuite până la nivelul conştientizării lucide”.

„Bine, sunt dispus să încerc. De exemplu, nu înţeleg de ce îmi este teamă să vorbesc cu unii oameni; pe de altă parte, sunt persoane cu care nu mă pot opri din vorbit, deşi aş vrea să pot. De asemenea uneori accept să fac anumite lucruri pentru diverse persoane, deşi nu vreau deloc să le fac sau descopăr că mă aflu în locuri unde nu aş vrea cu adevărat să fiu – cu oameni pe care nu prea îi plac – şi totuşi nu par a fi capabil să plec. Şi ca să fiu cu adevărat sincer, nu ştiu de ce uneori sunt atât de plin de resentimente chiar faţă de acele persoane a căror

aprobare înseamnă cel mai mult pentru mine. Pur şi simplu nu are nicio logică. În astfel de momente, nu numai că nu ştiu de ce acţionez în felul acesta, dar nici măcar nu mă plac pe mine însumi. Nu are nicio noimă. Cum poate o persoană să-şi controleze în acest moment propria viaţă, pentru ca în secunda următoare să descopere că totul se află în mâinile altcuiva? Ce se întâmplă?”

„Aşa este, nu are nicio noimă; adevărul este că nici nu va avea vreodată, atâta vreme cât gândiţi despre dumneavoastră înşivă în noţiuni măgulitoare, dar false. Introduceţi în ecuaţie această nouă cunoaştere de sine şi vedeţi dacă lucrurile nu capătă imediat mai mult sens. Ori de câte ori faceţi ceva ce nu vă place, dar vă simţiţi obligat să faceţi, inconştient sunteţi mai preocupat de ce simt ceilalţi în legătură cu dumneavoastră decât de ceea ce simţiţi dumneavoastră cu adevărat. Aceasta înseamnă să trăiţi într-o stare conflictuală”.

„Înţeleg că aşa trebuie să stea lucrurile. Explică aproape totul, dar nu şi de ce aş vrea să mă comport cu mine în felul acesta. De ce, în special în lumina acestor noi adevăruri, îmi pasă câtuşi de puţin de felul în care mă percep ceilalţi?”

„Vă rog, urmăriţi cu atenţie această explicaţie. Vă va

pune înapoi pe calea spre recâştigarea propriei vieţi. Întotdeauna aţi crezut în ideea conform căreia, cu cât ceilalţi au o părere mai bună despre dumneavoastră, cu atât şi dumneavoastră aveţi o părere mai bună despre propria persoană. Totuşi, poate că niciodată nu aţi luat cu adevărat în consideraţie faptul că opusul acestei credinţe trebuie să fie, din păcate, în egală măsură adevărat, adică: cu cât sunteţi mai puţin acceptat de către ceilalţi, cu atât vă simţiţi mai singur şi mai nesigur. Aceasta ajută la a explica de ce credeţi că trebuie să faceţi pe plac oamenilor, dar şi de ce nu-i plăceţi pe aceia cărora simţiţi că trebuie să le faceţi pe plac. A primi aprobarea celorlalţi a devenit un tip ciudat de sistem de susţinere a vieţii în cadrul căruia, după o viaţă în care aţi depins de el, credeţi în mod inconştient că viaţa n-ar putea exista fără cineva care să vă confirme existenţa prin aprobarea sa. Exact contrariul este adevărat. Cu cât depindeţi mai mult de alţii să vă confirme pe dumneavoastră înşivă, cu atât viaţa ta proprie e mai puţin reală".

„Da, dar cu siguranţă nu spuneţi că e ceva greşit în a primi aprobarea celorlalţi?"

„Nu, bineînţeles că nu. Se întâmplă spontan şi în mod sănătos în orice relaţie umană firească. Totuşi, descoperim că există o mare diferenţă între a câştiga şi *a*

căuta aprobare. Trebuie să fim foarte atenţi la întregul proces de aprobare din partea celor din jurul nostru. Persoanele viclene înţeleg cât de adânc şi puternic funcţionează forţele care ne împing să căutăm acceptarea celorlalţi. Ele folosesc în avantajul lor această înţelegere a slăbiciunii noastre. Numai conştiinţa superioară de sine care produce vigilenţă interioară ne poate păzi de aceste forţe de trădare de sine inconştiente şi prost îndrumate – precum şi de aceia care le-ar folosi împotriva noastră”.

„Cine ar fi crezut vreodată că această problemă ar fi atât de profundă?”

„Ascultaţi-mă. Nu este profundă. Doar că nu vă este încă foarte clară. Imaginaţi-vă un iaz de ţară tulbure. Poate avea o adâncime de câţiva stânjeni sau poate fi adânc doar până la genunchi. Dificultăţile interioare doar par adânci, deoarece falsa noastră natură ţine totul atât de amestecat în interiorul nostru, încât nu putem vedea până la fund. Scopul ideilor pline de adevăr este să clarifice lucrurile. Când suntem liniştiţi în interior şi ne putem vedea cu claritate pe noi înşine, putem să ne croim drum printre dificultăţi fără teama că ne aflăm înglodaţi în ele până peste cap. De îndată ce putem înţelege cauza unei probleme, ştim şi soluţia acesteia”.

„Îmi place această exemplificare. Vă rog, continuaţi”.

„Bine, haideţi să vedem cum se leagă toate aceste lucruri. Am aflat deja că teama noastră de a fi singuri şi plini de îndoieli, de a dori să fim siguri de corectitudinea a ceea ce facem este cea care ne obligă să căutăm aprobarea celorlalţi. Prin urmare, aceasta ne spune că principala cauză pentru care vieţile noastre ajung atât de des pe mâna celorlalţi nu este faptul că aceştia ne sunt superiori sau că lumea este prea dură pentru noi, ci că nu dorim să înfruntăm nesiguranţa şi singurătatea despre care credem că suntem prea slabi pentru a le suporta. Aceasta este cauza *adevărată* a tuturor relaţiilor noastre greşite în viaţă. *Am fost trădaţi de credinţa în propria noastră slăbiciune”.*

„Este extraordinar! Cred că vă anticipez următoarea afirmaţie. Atunci soluţia trebuie să fie refuzul de a face jocul slăbiciunii?”

„Da! Refuzul conştient de a face jocul slăbiciunii este ceea ce invocă şi în cele din urmă conferă adevărata putere interioară. Acest nou tip de putere devine treptat piatra de temelie a unei existenţe individuale adevărate – viaţa pe care v-aţi dorit-o dintotdeauna. Miza este de fapt eternă – dar victoria sinelui este la fel de sigură ca şi eternul triumf al luminii asupra întunericului. Dacă staţi în mijlocul acestei bătălii pentru adevărata stăpânire de sine,

fără să vă afirmaţi individualitatea, dar permiţându-i să crească şi să înflorească – suportând ceea ce trebuie să suportaţi prin refuzul de a vă supune influenţelor negative, trădătoare de sine – veţi ajunge să cunoaşteţi cea mai înaltă aprobare cu care viaţa vă poate răsplăti. Realitatea însăşi vă va aproba. Şi când o va face, toate bătăliile dumneavoastră vor deveni un lucru de domeniul trecutului. Veţi fi propriul stăpân. Nimeni din jurul dumneavoastră nu va bănui că acum trăiţi într-un nou fel de lume interioară luminoasă; o lume care este întotdeauna conformă cu regulile dumneavoastră, deoarece regulile dumneavoastră şi regulile acestei noi lumi interioare fericite nu sunt niciodată în conflict. V-aţi câştigat propria viaţă”.

Secţiune specială de studiu pentru o stăpânire de sine care durează

1

Când nu ştiţi ce să vă faceţi în privinţa propriei persoane, cineva va fi întotdeauna fericit să vă spună.

2

De ce să căutaţi aprobarea cuiva care nu se aprobă nici măcar pe sine însuşi?

3

Slugărnicia în faţa unei persoane nervoase este ca şi cum aţi cere aprobarea unui lup turbat.

4

Cu cât căpătaţi aprobare într-o mai mare măsură, cu atât aveţi nevoie de alte şi alte aprobări.

5

A păstra în viaţa dumneavoastră orice persoană sau circumstanţă care vă cere să renunţaţi la dreptul de a fi o fiinţă umană completă şi fericită este un lucru greşit pentru toţi cei implicaţi.

6

Când sunteţi afară în mijlocul furtunii, nu daţi vina pe vreme.

7

Adevărata putere urmează întotdeauna descoperirii uneia dintre cauzele slăbiciunii.

8

Nu vă căutaţi pe dumneavoastră înşivă. Îndrăzniţi să fiţi dumneavoastră înşivă.

9

Dacă aţi face într-adevăr ceea ce trebuie cu viaţa dumneavoastră, nu aţi avea nevoie de nimeni care să vă confirme acest lucru.

10

A permite ca viaţa dumneavoastră să fie condusă de o altă persoană, este ca şi cum aţi lăsa chelnerul să vă mănânce cina.

(Vernon Howard)

Puneţi-vă această întrebare şi găsiţi-vă libertatea

Odată, un vrăjitor diabolic a hipnotizat un grup de captivi făcându-i să creadă că îşi doreau orice îşi dorea el. Era o vrajă întunecată şi puternică. Nu numai că fiecare sclav psihic a fost ţinut într-o asemenea stare încât să nu-şi dea seama de propriile sentimente de nefericire, dar a fost făcut, de asemenea, să creadă că nu are nicio altă alternativă decât să se simtă astfel.

Şi astfel, aceşti sărmani bărbaţi şi femei au lucrat de bunăvoie pentru vrăjitor, deşi erau deseori puşi să acţioneze în moduri care contraveneau propriilor lor naturi adevărate. An după an au continuat să se rănească unul pe celălalt, trudind necontenit fără să-şi dea seama sub influenţa diabolică a acestei crude vrăji. Apoi, într-o zi, chiar în mijlocul îndeplinirii uneia dintre dorinţele diabolice ale vrăjitorului, unul dintre captivi avu o viziune

surprinzătoare. Îl lovi ca un fulger.

Se întrebă de ce nu se gândise niciodată înainte să-şi pună o asemenea întrebare simplă. Iată ce se întreba chiar pe când se chinuia să-şi ducă la îndeplinire sarcina neplăcută ce-i fusese încredinţată.

„Dacă fac ceea ce vreau să fac, cum se face că mă doare să fac acest lucru?” Nu avea cum să-şi dea seama imediat, dar această întrebare aparent lipsită de importanţă era începutul unui mare miracol, care avea să-i permită într-o zi să preia din nou controlul asupra propriei vieţi.

Din acel moment, în fiecare zi şi de fiecare dată când se descoperea nefericit în mod inexplicabil, îşi punea aceeaşi întrebare: Dacă fac ceea ce vreau să fac, cum se face că *mă* doare să fac acest lucru? Ceea ce nu ştia era faptul că, de fiecare dată când se întreba acest lucru, el dădea în acelaşi timp o lovitură puternică strânsorii vrăjii diabolice a vrăjitorului. Curând veni şi ziua fericită când pur şi simplu nu mai putu să găsească *în propria minte* niciun motiv suficient de bun pentru a continua să-şi facă rău singur. Această înţelegere finală a însemnat sfârşitul influenţei diabolice din viaţa sa. Evadă din existenţa sa nefericită şi plecă acasă spre libertate.

Nimeni nu prea vrea să vorbească despre acest

lucru, dar adevărul este că există un fel de vrajă diabolică peste fiecare dintre noi, dar şi peste lumea noastră. De fapt, o parte a acestei vrăji atotcuprinzătoare este faptul că îi negăm existenţa. Se numeşte suferinţă. Toată lumea suferă şi, precum captivii hipnotizaţi din povestea noastră, toată lumea crede că suferinţa este cumva benefică. Aşa funcţionează vraja. De ce altfel s-ar pedepsi cineva cu sentimente de nefericire decât dacă ar fi fost păcălit să perceapă în vreun fel autorănirea ca fiind autoajutorare?

Haideţi să examinăm unul dintre aceste exemple. Înainte de toate, a fi supărat *înseamnă* a suferi. Nu ajută pe nimeni să se enerveze. Mânia face rău oricui este mânios. Arde. Mânia destramă relaţiile, cauzează durere şi regrete şi ruinează sănătatea. Şi totuşi, în ciuda tuturor acestor fapte, când suntem supăraţi, pare normal. Cumva, într-un mod nevăzut, mânia dovedeşte oricui îi trăieşte sentimentele încinse că acela are dreptate deşi, din punct de vedere al realităţii, nimic nu ar putea fi mai departe de adevăr. Acelaşi scenariu se aplică pentru grijă, anxietate, resentiment, îndoială, vină sau orice alt sentiment întunecat. Cum poate ceva atât de greşit să pară atât de drept? Iată răspunsul.

Toate aceste emoţii negative *par* a fi în beneficiul

dumneavoastră deoarece, în momentul în care pătrund în viaţa dumneavoastră, vă umplu temporar cu un puternic simţ fals al sinelui. Cu toate acestea, la fel ca vraja diabolică a vrăjitorului din povestea noastră, acest simţ al sinelui născut din sentimente intense, dar mincinoase poate exista doar *în lipsa* consimţământului lucid sau a conştientizării prezenţei sale acolo. De ce? Deoarece interesele acestui sine negativ nu sunt în folosul *dumneavoastră.* Această identitate temporar rechemată nu este altceva decât un eu al suferinţei. Nimeni nu alege să piardă.

Această lecţie poate părea dificilă la început, dar cu ajutorul dorinţei dumneavoastră stăruitoare de a o înţelege, într-o zi vă veţi întreba cum de aţi putut fi vreodată păcălit să vă pară rău de ceva. Adevărul vrea să ştiţi că nu este *niciodată* în folosul dumneavoastră să suferiţi, indiferent cât de convingător în sine poate părea faptul că vă veţi trăda pe dumneavoastră înşivă sau pe altcineva dacă nu veţi suferi. Singurul mod prin care orice sentiment de suferinţă vă poate dovedi că vă este necesar este să vă hipnotizeze cu revărsarea sa. Îndepărtaţi-vă de dumneavoastră. Învăţaţi în schimb să ascultaţi curentul liniştit al cunoaşterii superioare care curge lin prin natura dumneavoastră adevărată. Acesta vede prin durere. Lăsaţi-

l să vă arate că suferinţa nu dovedeşte nimic. Dacă doriţi să primiţi un ajutor special pentru a vă ajuta să evadaţi din dumneavoastră înşivă, amintiţi-vă întotdeauna întrebarea cheie care l-a eliberat pe eroul hipnotizat din povestea noastră. L-a eliberat din captivitatea sa psihică şi la fel se va întâmpla şi cu dumneavoastră. Vă repet întrebarea: „Dacă fac ceea ce vreau să fac, cum se face că *mă* doare să fac acest lucru?” Adevărul vă garantează că veţi înceta să faceţi ceea ce nu doriţi, de îndată ce *realizaţi* ce faceţi împotriva dumneavoastră.

Depăşiţi şi alungaţi sentimentele chinuitoare

Iată zece modalităţi puternice de a rupe vraja suferinţei. Pe măsură ce o parcurgeţi pe fiecare, gândiţi-vă cum îi puteţi folosi învăţătura data viitoare când veţi fi pe punctul de a fi spulberat de orice revărsare de gânduri sau sentimente dureroase. Întâmpinaţi cu bucurie influenţa lor superioară în viaţa dumneavoastră.

1

Suferinţa nu dovedeşte că ştiţi ce înseamnă să vă pese de dumneavoastră şi de ceilalţi. Ceea ce dovedeşte într-adevăr este că nu aţi pătruns spiritul propriilor dumneavoastră idei despre grijă, altfel nu aţi fi atât de

nepăsător cu dumneavoastră înşivă.

2

Suferinţa nu dovedeşte că aveţi dreptate. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că nu puteţi distinge cu adevărat binele de rău, altfel nu aţi lua această stare de suferinţă drept dovadă a punctului dumneavoastră de vedere.

3

Suferinţa nu dovedeşte că sunteţi responsabil. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că aţi abandonat adevărata responsabilitate de sine, altfel nu v-aţi purta cu dumneavoastră înşivă atât de rău.

4

Suferinţa nu dovedeşte că sunteţi important. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că mai degrabă v-aţi simţi ca un „cineva" care este nefericit decât ca un „nimeni" care este liber şi fericit în linişte.

5

Suferinţa nu dovedeşte că sunteţi complet singur în viaţă. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că preferaţi compania gândurilor şi sentimentelor neprietenoase a căror natură este să vă izoleze de tot ceea ce este bun.

6

Suferinţa nu dovedeşte că lumea este împotriva

dumneavoastră. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că vă aflaţi de partea a ceea ce este împotriva a toţi şi toate – inclusiv a dumneavoastră.

7

Suferinţa nu dovedeşte că sunteţi real. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că v-aţi identificat cu un sentiment zbuciumat, fals al vieţii, pe care l-aţi luat drept plinătatea liniştită a Trăirii Reale.

8

Suferinţa nu dovedeşte că altcineva greşeşte. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că veţi merge oricât de departe, inclusiv până la autodistrugere, pentru a dovedi că dumneavoastră aveţi dreptate.

9

Suferinţa nu dovedeşte că sunteţi cine credeţi că sunteţi. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că nu ştiţi cine sunteţi cu adevărat, altfel nu aţi tolera niciodată drept identitate un sine în suferinţă.

10

A suferi pentru că suferiţi nu dovedeşte că vreţi să nu mai suferiţi. Ceea ce într-adevăr dovedeşte este că vă e teamă de încetarea suferinţei deoarece credeţi că sfârşitul ei înseamnă şi sfârşitul dumneavoastră. Nu este aşa.

Fiecare învăţătură superioară nou dobândită prezintă o provocare unică atunci când îi întrezărim pentru prima dată existenţa. Trebuie să continuăm asemenea unui alpinist pasionat care mai întâi localizează un vârf necunoscut anterior şi aparent de neatins. Este imediat atras de măreţia acestuia şi tulburat de promisiunea secretelor sale trufaşe, dar ezită să-şi înceapă ascensiunea deoarece ştie că va fi dificil. Totuşi, pasiunea pentru ascensiune prevalează în faţa fricii sale de a cădea şi astfel îşi alungă şi ultimul gând despre dificultate. Înţelege că tot ceea ce trebuie să facă pentru a atinge noile înălţimi este să studieze panta şi apoi să-şi înceapă ascensiunea. El nu poate fi păcălit de sentimentele descurajante, apăsătoare, care nu vor niciodată ca el să ajungă mai sus. Ştie că fiecare ascensiune se face pas cu pas.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru ascensiunea interioară. Mai întâi adunăm faptele, studiem ideile superioare şi apoi pornim ascensiunea. *Tot ce este adevărat poate fi atins.* Este adevărat că nu trebuie să suferiţi niciodată. Iată un exerciţiu care vă va ajuta să faceţi primul pas spre depăşirea şi alungarea sentimentelor cu care vă chinuiţi.

Acest exerciţiu se numeşte: *Aceasta îmi doresc cu*

adevărat?

Nu trebuie să acceptaţi *nicio* stare interioară care vă compromite fericirea. Parcurgeţi de mai multe ori următoarea propoziţie înainte de a trece mai departe. Nu este niciodată drept să vă simţiţi rău indiferent cât de îndreptăţit aţi *crede* că sunteţi să vă simţiţi în acest fel. *A simţi* într-un fel şi *a gândi* în altul înseamnă a trăi în conflict. Conflictul de sine este, într-adevăr, singura suferinţă care există; de aceea, unitatea de sine este singura soluţie reală care poate rupe vraja suferinţei autoinduse.

Iată cum funcţionează. Data viitoare când veţi descoperi că începeţi să vă pară rău de ceva, opriţi imediat pentru o clipă orice faceţi şi, cât de simplu şi onest puteţi, puneţi-vă această întrebare: *Aceasta îmi doresc cu adevărat?* Încercaţi să vedeţi imaginea de ansamblu a sinelui, pe măsură ce se arată. Veţi descoperi că *gândurile* dumneavoastră sunt convinse că trebuie să mergeţi în direcţia *lor* de îngrijorare sau răzbunare sau teamă, dar *dumneavoastră* sunteţi singurii care vă simţiţi prost. Aceste gânduri trădătoare de sine sunt asemenea unui prieten care vă invită să petreceţi o seară plăcută la un meci de box şi apoi vă descoperiţi în ring drept principalul număr de atracţie! Repet, nu trebuie să acceptaţi *nicio*

situaţie care vă compromite fericirea.

Puteţi şi trebuie să spuneţi în sinea dumneavoastră oricăror gânduri sau sentimente conflictuale că „Nu sunteţi ceea ce îmi doresc!”. Cu cât devine mai clară pentru dumneavoastră această imagine de ansamblu – şi anume că suferinţa este stupidă şi nu trebuie să se justifice *niciodată* – cu atât va deveni mai puternică propria dumneavoastră autoafirmare corectă pentru unitate de sine. O viaţă completă este o viaţă fericită. Alegeţi să trăiţi o viaţă fericită alegând ceea ce *dumneavoastră* doriţi cu adevărat.

Răzbateţi până la sinele adevărat

Întrebaţi pe cineva cine este şi vă va spune probabil unde locuieşte, cu ce se ocupă, cum îl văd ceilalţi, dar şi cum se percepe el însuşi; apoi va continua să vă povestească planurile sale detaliate de a se perfecţiona în cele din urmă în toate domeniile enumerate. Această persoană face aceeaşi greşeală pe care o facem cu toţii atunci când ajungem la străvechea întrebare „Cine sunt?” Se caută pe sine în toate locurile greşite. Încearcă disperat să se descopere pe sine în ochii familiei, ai prietenilor sau persoanelor iubite, în realizările, succesele sau pasiunile

sale, sau în credinţele religioase tradiţionale ori în principii spirituale; şi când toate aceste drumuri nu reuşesc să-l conducă la un sine protejat şi sigur – ceea ce, în primul rând, n-ar putea face niciodată – atunci se caută în mod greşit în sentimentele automutilante de frică, disperare, nelinişte sau înfrângere. Poate că nu este mult, dar disperarea este incapabilă de discernământ şi astfel, chiar şi o identitate de dispreţuit este mai bună decât nimic. Acest tip de autoabandonare face două lucruri pentru persoana în cauză.

Mai întâi, umple spaţiul care apare brusc atunci când aceasta nu se regăseşte în ideile sale obişnuite sau când viaţa nu îi va confirma imaginile de sine. În disperarea sa de a se descoperi, acceptă *orice* umple acest gol. În al doilea rând, antipatia sa din prezent pentru propria-i persoană este atât de mare încât îi oferă o motivaţie puternică pentru a fugi de acest sine nedorit, nefericit. Coşmarul constă în faptul că respectiva persoană doar *crede* că evadează din acest sine trist, deoarece mereu revine la a se căuta pe sine însuşi în acelaşi tip de locuri şi înfăţişări. De vreme ce nimic nu s-a schimbat cu adevărat, trebuie să recreeze în cele din urmă acest tipar dureros încă o dată… şi încă o dată. Aceasta nu este viaţă.

Ceea ce sunteţi într-adevăr, Adevăratul

dumneavoastră Sine Iniţial, nu este o creaţie a sinelui dumneavoastră. Vă puteţi imagina ca un sine al îndoielii şi al fricii, dar gândindu-vă, nu vă puteţi duce către securitate sau fericire adevărată. Nu vă mai faceţi griji pentru cine credeţi că ar trebui să fiţi şi începeţi să fiţi cine sunteţi. Cum? Nu vă mai spuneţi cine *ar trebui* să fiţi şi începeţi să ascultaţi un fel de voce cu totul nouă care vă tot cheamă în tăcere. Lăsaţi-o să vă arate unde trebuie să vă găsiţi Sinele. Iată o poveste de viaţă interioară despre un pui curajos care vă va ajuta să pătrundeţi punctele importante ale acestui capitol.

Puiul de animal nu ştia unde este sau cum a ajuns acolo. Nici măcar nu era sigur ce este. Totul era atât de confuz. Prin minte îi treceau o mulţime de întrebări. Cum a ajuns acolo şi ce ar trebui să facă? Încotro ar trebui să o ia şi, mai ales, cine şi unde era familia lui. Dacă ar putea să lămurească aceste lucruri, poate că restul s-ar rezolva de la sine. Pentru ca lucrurile să fie şi mai rele, dacă era posibil, singurele lucruri mai zgomotoase decât gălăgia din mintea sa erau coroanele copacilor din junglă, pline de vocile agitate a sute de creaturi neobişnuite.

„N-are niciun sens să aştept aici” îşi zise în sinea lui şi începu să înainteze cu atenţie către un grup de animale pe care îl vedea chiar dincolo de un mic luminiş cu copaci

de curând răsturnaţi. Pe măsură ce se apropia, se alina gândind „Poate aceştia sunt fraţii şi surorile mele”.

Într-o clipită, unul dintre animalele mai mari se repezi să cântărească puiul drept prieten ori duşman. Din fericire, după câteva momente de tensiune, femela babuin ce deţinea şefia îl acceptă şi, curând după aceea, întregul trib îl privi ca pe unul de-al lor. La fel simţi şi el. Cel puţin pentru o vreme.

Învăţă să îngrijească şi să fie îngrijit, să urce în copaci şi pe stânci. Totuşi, după puţin timp, începu să se simtă foarte nefericit. Nu-i plăceau deloc obiceiurile lor. Sporovăiala lor necontenită şi complet lipsită de sens îi dădea dureri constante de cap. Dar şi mai rău era cât de incredibil de nervoşi şi iritabili erau cu toţii cea mai mare parte a timpului. În cele din urmă, se hotărî că trebuie să plece. Pur şi simplu locul lui nu era acolo.

După ce rătăci o vreme de-a lungul unei albii înguste, zări ceva ce-i ridică moralul. În faţa lui era un mic grup de animale neînfricate. Curajul lor era uimitor. Aceştia se luptau pentru stăpânirea unui ochi de apă cu un animal mai mare, ce scotea nişte sunete înfiorătoare.

„Iată”, gândi el, „în sfârşit familia mea” şi sări în încăierare de partea lor.

Porcii sălbatici au fost chiar mai surprinşi decât

hiena atacată. Aflată evident în inferioritate numerică, hiena fugi şi curând, după o serie de sforăieli şi alte comportamente ciudate, porcii alergători îl acceptară în rândurile lor pe tânărul evident confuz. Trăi o vreme cu aceştia, dar din nou nu trecu mult şi ştiu că ceva era complet greşit. Înainte de toate, nu suporta să-şi folosească nasul pentru a săpa în pământ după râme. Durea! Şi apoi mai era şi sforăiala lor necontenită. Ori de câte ori încerca să vorbească pe limba lor, întotdeauna-i ieşea prost. În principal, însă, era foarte stânjenit de cât de sensibili erau toţi şi de faptul că, printre ei, încăierările, şi nu afecţiunea erau regula. Nu voia să plece, dar ştia în inima sa că locul lui nu era acolo. Nu a fost o alegere uşoară. Şi în timp ce se îndepărta, mintea sa continua să-i spună că dacă îşi părăseşte această nouă familie, va rămâne singur pentru totdeauna. Nu se mai simţise niciodată atât de ciudat de singur. Nici măcar zgomotele nesfârşite ale junglei nu reuşeau să umple golul pe care-l simţea.

Merse o bună bucată de vreme fără să observe că peisajul din jur se modifica din ce în ce mai mult. Puţin câte puţin, împrejurimile s-au transformat din păduri dese în spaţii deschise. De câteva ori văzu alte grupuri de animale, dar nu se obosi să se oprească şi să vadă dacă

erau ai lui. Cumva, instinctiv, ştia că nu trebuia să facă asta. La un moment dat, se opri să se odihnească. Cum stătea el întins, privind în tăcere la tot ceea ce se petrecea în jurul său, nu putu să nu remarce un ciudat sentiment înăuntrul său. Oricât se strădui, îi fu imposibil să şi-l explice. La urma urmelor, nu ar trebui să se simtă atât de bine! Şi totuşi, exact aşa se simţea.

„Cum se poate aşa ceva?" se întrebă. „Nu am nici cea mai vagă idee cine sunt sau care este locul meu măcar. Până acum am aflat doar cine nu sunt".

Chiar în toiul acelui gând se auzi un sunet peste câmp de-i stătu inima. Nu auzise niciodată o asemenea putere în vocea unui animal. Sunetul se rostogoli din nou pe câmp – drept la el şi prin el. Vru să fugă, dar, oricât de nebunesc părea, nu ştiu dacă să se îndepărteze de aceste sunete tulburătoare sau să alerge spre ele. În cele din urmă nu avu de ales. Alergă în direcţia răgetelor. Cu cât se apropia de micul grup de animale cu înfăţişare regească, cu atât mai evident începea să simtă că într-un fel sau altul îşi găsise căminul. Deschise gura să-i întâmpine pe toţi şi îi ţâşni acelaşi răget puternic. Inima îi sări din piept. Îşi găsise familia. Era şi întotdeauna fusese Regele Junglei. Acum ştia. Era acasă.

Iată o recapitulare a acestei secţiuni de capitol care

vă va ajuta în încercarea dumneavoastră de a descoperi cine sunteţi cu adevărat. Îndrăzniţi să vă îndepărtaţi de toate relaţiile mentale şi emoţionale familiare, dar inutile care vă oferă un sine temporar, dar nesatisfăcător. Adevărata voastră identitate vă strigă. Dar pentru a o auzi, trebuie să vreţi să suportaţi, atât timp cât este necesar, teama nesiguranţei de sine. Această formă de aparentă autoabandonare în cele din urmă se transformă în plăcerea voastră cea mai mare, deoarece devine din ce în ce mai evident faptul că singurul lucru sigur despre frică este acela că *întotdeauna* vă va compromite. Când este vorba despre ceea ce sunteţi cu adevărat, nu este loc de *niciun* compromis.

Iată un mare mister. Numai când veţi şti cine *nu* sunteţi, atunci veţi şti cine *sunteţi cu adevărat.* Ascultaţi chemarea Naturii dumneavoastră Regale. Nu vă fie teamă de spaţii deschise. Căutaţi Adevărul, nu siguranţa. Şi dumneavoastră veţi parcurge tot drumul către Sinele dumneavoastră Adevărat.

CAPITOLUL 7

Eliberaţi-vă şi lăsaţi forţele unei vieţi superioare să obţină succesul pentru dumneavoastră

Aţi privit vreodată trotuarul sau pavajul din parcări şi v-aţi minunat de firele răzleţe de iarbă care, într-un fel sau altul, au găsit voinţa şi calea de a răzbate prin pavaj spre aerul curat şi lumina soarelui? Când ne gândim la o luptă titanică, nu ne gândim de obicei la o mică sămânţă de iarbă îngropată în întuneric, luptând să iasă la lumină. Şi totuşi, chiar dacă, datorită forfotei noastre zilnice, s-ar putea să nu observăm această luptă străveche pentru viaţă care se dă chiar sub picioarele noastre, aceasta are loc de fapt şi în noi înşine. Deşi cel mai adesea fără să primească vreun răspuns, dar în permanenţă strigând la fiecare dintre noi, este naturala noastră Nevoie Superioară de a ne găsi locul sub soare; o lume aflată în afara vechiului nostru sine limitat, unde Viaţa Reală este deschisă şi liberă. Această nevoie a fiecăruia de a se ridica deasupra lui însuşi este o Lege Eternă care se regăseşte în tot ce este viu.

Totuşi, faţă de sămânţa de iarbă sau muştar care caută lumina soarelui fără a-i păsa de obstacolul care ar

putea să-i stea în cale, suntem adeseori uşor descurajaţi de mulţimea umbrelor interioare care stau între noi şi o viaţă nouă şi luminoasă. Aceasta este o stare de nefericire care devine mai grea de câte ori luptăm, dar nu reuşim să ne eliberăm. De aceea trebuie să învăţăm cum să luptăm cu folos. Această modalitate corectă de autoînţelegere este cheia victoriei noastre. Iată cum poate ajuta la descoperirea minunatei lumi din afară. Dacă încercarea dumneavoastră de obţinere a propriei libertăţi a fost sistematic respinsă, nu s-a întâmplat fiindcă n-aţi avut putere ori v-a lipsit prilejul. Nici abundenţa şi nici absenţa acestor proprietăţi circumstanţiale nu contează cu adevărat când vine vorba de adevărata autoevadare.

Înţeleptul vultur ştie exact unde să aştepte cu aripile întinse puternicul curent ascendent. Ascultarea legilor naturii îl recompensează cu o viaţă ca un zbor planat. La fel şi noi, dacă dorim să fim ridicaţi, trebuie să învăţăm să ne supunem legilor superioare ce guvernează autoeliberarea. De acest lucru se ocupă cartea de faţă.

Deocamdată să vedem cum guvernează aceste legi ale naturii şi cele mai mici lucruri.

Ştim că un vlăstar de iarbă născut în întuneric trebuie să răzbată curând către caldele raze ale soarelui; altfel va pieri. Trebuie să iasă din actuala sa stare

nefavorabilă pentru a pune stăpânire în întregime pe viaţa sa. Desigur, acest mic şi firav vlăstar de viaţă nouă nu poate şti acest lucru, dar nu este singur în lupta sa disperată pentru lumină. În favoarea sa este însăşi VIAŢA – o inteligentă şi incontestabilă forţă care întâmpină toate piedicile cu aceeaşi neînfricare. Şi astfel, vlăstarul de iarbă răzbate împotriva tuturor opreliştilor deoarece Viaţa, într-un fel sau altul, invariabil găseşte o cale de a fi mai puternică decât orice lucru care ar putea să-i refuze propria manifestare.

Şi pentru dumneavoastră pot lucra aceleaşi Forţe Vitale. Cu siguranţă că aţi simţit nevoia unei vieţi mai bune undeva în afara dumneavoastră. Cine nu a simţit? Toţi simţim această nevoie naturală de a ne ridica deasupra gândurilor şi sentimentelor autolimitative, deoarece Adevărata noastră Natură, fiind o sursă de Lumină, ne ghidează pentru a ieşi de sub greutatea propriei identităţi false pe care o considerăm adevărată. Vrea să ne dea o Viaţă Nouă în schimbul celei vechi. Ne întreabă doar dacă vrem de bunăvoie să îndeplinim eternul său proces de autoreânnoire, de rest ocupându-se ea.

Nu vă miraţi dacă acesta este sau nu adevărul. Puteţi să vă daţi singur seama. Dovada pe care o căutaţi se află în orice este viu în jurul dumneavoastră. Este o lume nouă a

luminii şi a dreptăţii chiar în afara sinelui dumneavoastră actual. Călătoria poate fi făcută. Alţii au mers înaintea dumneavoastră.

Faceţi-vă loc dincolo de gândurile ce vă izolează

Învăţăturile adevărului sunt date ca indicaţii şi imbolduri pentru a permite Vieţii Reale să vă ridice şi să vă îndepărteze de vechea dumneavoastră natură. Adevărata dezvoltare proprie ar trebui să fie la fel de naturală pentru fiinţele umane aşa cum pentru flori este să-şi întoarcă feţele către soare. Totuşi, există multe lucruri pe care încă nu le-am înţeles despre adevărata viaţă spirituală şi multe lucruri pe care credem că le ştim, dar nu le ştim. Următoarea povestioară scrisă de Vernon Howard este împrumutată din cartea sa *Inspire Yourself* („Fii propria-ţi sursă de inspiraţie"). Este una dintre poveştile mele favorite despre Adevăr, deoarece abundă în indicii superioare despre condiţia noastră interioară nevăzută, precum şi despre ceea ce ni se cere dacă dorim să o scoatem la lumină din actuala şi neplăcuta autolimitare. Se numeşte „The Bewildered Metal" („Metalul nedumerit").

O fâşie din metal stătea odată confortabil pe un raft de jos dintr-o uzină. Rămase acolo pentru multă vreme,

nefăcând altceva decât să adune praf.

Într-o bună zi, un muncitor o ridică, o duse la un banc de lucru şi începu să o modeleze. „De ce îmi faci asta?", strigă fâşia metalică alarmată şi înspăimântată.

„Pentru a-ţi permite să vezi lucruri la care nici nu visezi", răspunse muncitorul. „În clipa asta totul pare necunoscut şi înfricoşător, dar într-o bună zi vei fi foarte bucuroasă. Vezi tu, te transform într-un telescop".

DORINŢA DE A TRECE PRIN TRANSFORMĂRI INTERIOARE NE PERMITE SĂ VEDEM NEMĂRGINIREA DE DIN COLO DE POZIŢIA NOASTRĂ ACTUALĂ.[8]

Soluţia lăsării în urmă a lumii noastre autocreate şi autolimitate se află în dorinţa noastră de a *merge mai departe,* chiar şi atunci când „pare" că ceva rău ni se întâmplă sau că nu ajungem „nicăieri". Ideea renunţării sau întoarcerii este nefericita alternativă care apare doar când avem o înţelegere incompletă a unei situaţii date. Aici Cunoaşterea Superioară devine atât de importantă pentru propriul nostru progres real. Când ştiţi în inima dumneavoastră că trebuie să continuaţi să mergeţi, dar picioarele pur şi simplu nu primesc acest mesaj, propria

8 Vernon Howard, *Inspire Yourself* („Fii propria-ţi sursă de inspiraţie"), New Life, 1975.

înţelegere vă poate deschide şi purta prin uşi inaccesibile autoperseverenţei. Iată cum.

Prin propria introspecţie ştim că falsul sine trebuie să găsească o cale de a ne convinge că lumea sa este unica. Una dintre modalităţile prin care reuşeşte să-şi ducă la îndeplinire josnica ispravă este de a ne vorbi prin intermediul sinistrei voci interioare. Aceste gânduri vorbitoare pot fi auzite şoptind sau ţipând:

„La ce folos?”

„Nu realizezi nimic!”

„Ai încercat să te schimbi, dar viaţa este pur şi simplu prea dură”. „De ce să rişti?”

„Întoarce-te la vechile metode. Va fi mult mai uşor”.

În aceste moduri, precum şi în altele la fel de prefăcute, falsul sine încearcă să vă inoculeze gândirea sa înspăimântătoare şi conservatoare ca şi cum aceasta v-ar aparţine. Aceste gânduri distructive şi autocompătimitoare nu vă aparţin. Acestea vă parvin din interiorul aceleiaşi lumi limitate pe care Viaţa Reală vă invită acum să o părăsiţi. Dorinţa dumneavoastră slabă, dar sinceră de a lăsa falsul sine în urmă constrânge această natură inferioară să facă tot ce-i stă în putinţă pentru a vă face să credeţi că ieşirea autodeterminată nu este numai periculoasă, ci şi imposibilă. Ştie că singura cale prin care

speră să câştige această bătălie interioară hotărâtoare este de a vă convinge cumva că aţi pierdut. Ce nu doreşte să ştiţi este faptul că nu are nicio putere reală proprie pentru a vă opri din hotărâta călătorie eliberatoare. Exact! Ascultaţi acest uimitor adevăr. Falsul sine şi tot ce îl constituie este de natură mecanică. Se compune din memorii prăfuite, obiceiuri înrădăcinate, temeri vechi, îndoieli recurente, plăceri familiare şi multe alte reacţii de o nesfârşită varietate. Pe scurt, falsul sine nu este cu adevărat viu. Nu are mai multă Viaţă Reală decât un circuit de cincizeci de cenţi printr-un parc de distracţii.

Lăsaţi lumea din interiorul dumneavoastră să treacă mai departe

Un om se trezi odată din somn şi realiză că mergea cu maşina prin ceea ce părea a fi o casă bântuită. Nu ştia exact unde se afla. Tot ce ştia era faptul că era foarte întuneric şi că se mişca fără să poată alege direcţia. Iar dacă asta nu era încă destul de rău, aproape la fiecare cotitură ştia că ceva din visele sale cele mai rele era gata să se năpustească asupra sa. Era gata să sară din maşină şi să alerge după ajutor, când crezu că aude o voce puternică, dar calmă vorbindu-i.

„Rămâi în maşină”, spuse, „Nu te teme. Această beznă şi aceste creaturi nu sunt reale. Nu trebuie să fii curajos, dar dacă vrei să scapi din acest loc, trebuie să aştepţi în maşină până când se termină călătoria. Dacă sari acum, vei ateriza direct în întuneric. Crede-mă. Soarele se află în faţa ta. Nu trebuie să faci nimic altceva decât să laşi să se termine călătoria”.

Ştia că ceva neobişnuit i se întâmpla deoarece, chiar atunci, înţelepciunea sa convenţională l-ar fi dat jos din maşină şi l-ar fi făcut să alerge ca un sălbatic spre orice ar fi adus, cât de puţin, cu o cale de ieşire. Într-un mod neaşteptat a simţit că a mai fost în această postură înainte şi că de data asta trebuie să facă ceva complet nou.

Şi astfel, în loc să asculte de simţurile sale frenetice, s-a decis să urmeze ciudatul îndemn pe care tocmai îl auzise. După câteva momente tensionate, care i se părură o veşnicie, se văzu ieşind în lumina soarelui precum i se spusese că se va întâmpla dacă va aştepta să se termine călătoria. Spre marea sa uşurare, nu fusese decât o plimbare cu montagne russe. Iată acum explicaţia interioară pentru această povestire şi acest paragraf. Parcurgeţi întregul drum spre libertate.

Fiecare efort susţinut pe care îl faceţi pentru a vă

desprinde de dumneavoastră înşivă şi pentru a schimba genul de om care sunteţi va scoate la suprafaţă o mulţime de gânduri şi sentimente care abia aşteaptă să arate lucrurile negative datorită cărora aceasta nu se poate face. Cu toţii am auzit scâncetul lor în interior. Strigă la nesfârşit „în niciun caz”, „la ce bun să încerci?”, „prea greu”. Fără o examinare atentă, aceste voci interioare par să se gândească doar la binele nostru. Dar dacă persistăm în dorinţa de a ne ridica deasupra noastră, în ciuda tuturor acestor proteste zgomotoase, aceste neschimbate reacţii de rezistenţă vor fi nevoite să se demaşte ca fiind uriaşi masivi de frică şi disperare aşa cum au fost întotdeauna! Ele nu vă sunt prietene. În realitate, singura lor menire este de a vă întoarce din drum. Aceşti duşmani de temut, dar falşi îşi îndeplinesc de regulă sarcina făcându-vă să credeţi că nu mai puteţi merge mai departe dacă vă blochează calea.

Acum vine parte cea mai bună. Iată frumuseţea şi Salvarea înaltei Autocunoaşteri. Nu trebuie să mergeţi mai departe. Ca şi în povestea teribilei călătorii a acelui bărbat prin casa bântuită, tot ce trebuie să faceţi este să ascultaţi vocea Adevărului şi să faceţi ceea ce vă spune să faceţi. Ascultaţi acum. Nu trebuie să întreprindeţi nimic în legătură cu lucrurile care încearcă să vă tulbure pe timpul

călătoriei către exteriorul dumneavoastră. În realitate, ca şi bărbatul din povestea noastră, nu trebuie să faceţi altceva decât să rămâneţi în „maşină”.

Sunteţi în siguranţă acolo – în *cunoaşterea* temerilor dumneavoastră – şi nu fugind de o îndoială terifiantă direct în braţele alteia. Exersaţi la nesfârşit această nouă lecţie despre Autorăbdarea Superioară. Măsura progresului interior real nu este dată de ceea ce faceţi cu oricare dintre gândurile sau sentimentele terifiante, ci de noua dumneavoastră capacitate de înţelegere, care acum vă învaţă că nu trebuie făcut nimic. Dacă aveţi răbdare să se termine „călătoria” acestor gânduri şi sentimente terifiante, vor dispărea până la urmă în neantul din care au ieşit. Pentru a descoperi minunata lume exterioară sinelui dumneavoastră, lăsaţi lumea din dumneavoastră să treacă mai departe. Nu trebuie decât să vă faceţi partea dumneavoastră. Precum razele soarelui, victoria vine la dumneavoastră.

Această învăţătură superioară vă va face să vă autodepăşiţi

„Ca să fiu sincer, cred că ar fi o adevărată uşurare să

ies din mine însumi, dar cum voi reuşi?” Cum pot şti că mă îndrept în direcţia care trebuie?”

„Iată un mare secret cunoscut doar de cei care au mai făcut călătoria înaintea dumneavoastră. Urmaţi-i Lecţia Superioară şi veţi avea succesul pe care îl căutaţi. Debarasaţi-vă de mentalul „cum” şi pătrundeţi în spiritualul Acum”.

Aceste învăţături secrete merită atenţia noastră specială. Adevărata lor valoare, precum cea a unei nestemate inestimabile, este cel mai bine apreciată când este privită din toate unghiurile. Aşa cum stă în natura unei astfel de nestemate rare să-şi reflecte strălucirea interioară în toate direcţiile, la fel stă în natura acestei noi Lecţii Superioare să vă lumineze calea odată ce i-aţi dezlegat secretul. Iată una dintre soluţiile sale. Călătoria în afara dumneavoastră nu vă conduce către un loc, ci către înţelegerea că acela care sunteţi cu adevărat trăieşte deasupra lumii gândurilor şi emoţiilor. Viaţa mentală de zi cu zi, care include în mod firesc întrebarea „cum”, îşi are locul său practic în lumea mecanicilor auto, a construcţiei unei case sau a utilizării calculatorului. Aceste tipuri de sarcini sunt guvernate de viaţa mentală. Trăind şi muncind în lumea fizică, este nevoie să întrebăm „cum” pentru a învăţa să „facem”. Totuşi, când vine vorba de a învăţa cum

să trăim deasupra şi dincolo de noi înşine, aceeaşi viaţă mentală, care poate trimite în siguranţă oameni pe Lună, nu ne poate duce mai sus sau mai departe decât gândul său cel mai elevat! Şi, aşa cum deja am aflat, gândul nu se va identifica niciodată cu lucrul. Cu alte cuvinte, este imposibil să vă gândiţi la Sinele propriu în afara dumneavoastră înşivă.

Ne aflăm într-o etapă importantă a devenirii noastre. Să recapitulăm rapid. Dorim să aflăm „cum" procedăm cu călătoria noastră interioară, dar înţelegem totodată că nici cea mai sofisticată viaţă mentală nu ne poate elibera dincolo de propriile sale limite. Din acest punct favorabil interior putem vedea că ceva complet nou, un salt de neconceput este necesar dacă dorim să umplem golul dintre această lume mentală limitată şi Noua Viaţă pe care o căutăm dincolo de noi înşine.

„Nu sunt sigur că înţeleg. Dacă gândurile mele nu mă pot purta mai presus de propria mea persoană, atunci cum aş putea să renunţ la nivelul actual al vieţii mele şi să trec la unul superior?"

„Pe măsură ce începeţi să înţelegeţi adevăratele restricţii ale trăirii dintr-un sine dominat de gânduri, nu veţi mai întreba «cum», deoarece o parte din noua dumneavoastră revelaţie va include înţelegerea că

obişnuita întrebare «cum» să treceţi dincolo de dumneavoastră apare, de fapt, de la acelaşi nivel de viaţă din care dumneavoastră încercaţi să evadaţi! În această importantă etapă a propriei deveniri ar putea exista momente când veţi crede că nu există cale de scăpare. Vă va fi de ajutor să reţineţi că falsul dumneavoastră sine doreşte să simţiţi astfel. Veţi fi bucuros să auziţi că Adevărul v-a pregătit ceva mai bun decât sentimentul de a fi prinşi în capcană. Iată ce vă învaţă: De fiecare dată când ajungeţi la acest punct interior al incertitudinii de sine, în care ştiţi că trebuie să faceţi pasul, dar şi în care ştiţi că nu mai puteţi întreba «cum», pur şi simplu *nu vă opriţi şi păşiţi mai departe orice ar fi!* Păşiţi înspre ceea ce pare să fie bezna din faţa dumneavoastră. Nu se va întâmpla nimic rău. De fapt, ceva miraculos se va întâmpla chiar în faţa ochilor dumneavoastră. Decizia dumneavoastră în favoarea acestei noi acţiuni curajoase vă propulsează în spiritualul Acum, unde chiar momentul prezent vă va învăţa *tot ce aveţi nevoie să ştiţi* despre ce aveţi de făcut. Îndepărtarea de mentalul «cum» spre spiritualul Acum vă plasează sub influenţele călăuzitoare ale unei inteligenţe care nu se teme niciodată de necunoscut fiindcă înţelegerea este chiar natura sa. Spre recunoscătoarea dumneavoastră uimire această Nouă Inteligenţă realizează pentru

dumneavoastră ceea ce dumneavoastră înşivă eraţi convinşi că nu puteţi. Soluţionează dilema; găseşte Calea. Tot ce aveţi de făcut este să o urmaţi”.

Nu contează şovăiala cu care faceţi primii paşi către spiritualul Acum. Contează că îi faceţi. Dacă veţi face partea care vă revine, Adevărul va avea grijă de restul. Aceasta explică de ce se spune despre adevărata viaţă spirituală că nu are cărare. Când se ajunge la părăsirea lumii mentale, nu există cale în afară de următorul dumneavoastră pas… şi următorul… şi următorul. Aşadar ce mai aşteptăm? Cu cât putem face mai clar distincţia dintre mentalul „cum” şi spiritualul Acum, cu atât mai uşoară devine trecerea de la unul la celălalt. Păstrând în minte ceea ce tocmai am învăţat, aţi putea acorda o atenţie specială următoarelor idei.

1. Trăind din mentalul „cum”:

Adesea ne temem de ceea ce nu înţelegem. Trăind în spiritualul Acum:

Înţelegem că teama este o greşeală mentală.

2. Trăind din mentalul „cum”:

Căutăm răspunsuri la întrebări chinuitoare.

Trăind în spiritualul Acum:

Realizăm că nu este nimic inteligent în a ne chinui,

aşa că pur şi simplu renunţăm la aceste întrebări.

3. Trăind din mentalul „cum”:

Privim în trecut pentru a putea să ne ghidăm către un viitor mai sigur.

Trăind în spiritualul Acum:

Este eliberare de trecut şi niciun gând pentru ziua de mâine deoarece trăim pe deplin într-un prezent lipsit de durere.

4. Trăind din mentalul „cum”:

Suntem reticenţi în a recunoaşte atunci când greşim.

Trăind în spiritualul Acum:

Ne eliberăm de nevoia punitivă de a ne preface că avem întotdeauna dreptate.

5. Trăind din mentalul „cum”:

Cheltuim timp preţios privind înapoi cu regret la lucruri trecute.

Trăind în spiritualul Acum:

Trecutul există doar în scopuri practice şi niciodată ca sursă a durerii sau a problemelor.

Aţi putea să vă faceţi propria listă aşa cum am făcut eu. Prin compararea acestor două condiţii interioare va deveni tot mai clar pentru dumneavoastră în care dintre aceste două lumi vreţi să trăiţi cu adevărat.

Un rezumat special care să vă ajute să spulberaţi autolimitarea

1.

Nimic nu vă stă în calea către fericirea perpetuă.

2.

Nu întrebaţi „cum”, lăsaţi „Acum” să vă arate.

3.

Spiritualul Acum este o activitate inimaginabilă.

4.

Când călătoriţi pe drumurile interioare, sosirea dumneavoastră în Noua Lume, exterioară propriului sine, înseamnă despărţirea de cea veche.

5.

Cu cât vă va fi mai clar că nu puteţi scăpa de propriul sine, cu atât veţi fi mai liberi.

6.

Puteţi ajunge dincolo de dumneavoastră pe cât de repede doriţi să fiţi duşi acolo.

7.

Singura cale a succesului de sine este următorul dumneavoastră pas.

8.

Pentru a vă grăbi călătoria, scurtaţi distanţa dintre

mentalul „cum” şi spiritualul Acum.

9.

Nimeni nu vă poate ajuta să evadaţi din propriul sine, dar trebuie să-i lăsaţi pe toţi să vă arate necesitatea de a proceda în acest fel.

10.

Adevăratul succes nu se măsoară în funcţie de ceea ce doriţi să obţineţi, ci prin ceea ce puteţi discret înţelege.

Detectaţi şi respingeţi intruziunile psihice

Imaginaţi-vă pentru un moment că vă aflaţi într-o cafenea sau într-o confortabilă sală de aşteptare, de orice fel. Ştiind că autoeducarea voastră superioară trebuie să includă studiul tăcut al celorlalţi, vă petreceţi profitabil timpul observând discret feţele celor din jurul vostru. Chiar la stânga dumneavoastră vă captează atenţia ochii unui om de afaceri de vârstă mijlocie ce se mişcă cu rapiditate dintr-o parte în alta ca şi cum ar căuta ceva; dar dumneavoastră ştiţi că el nu vede nimic. Se loveşte de barajul creat de gânduri orbitoare care-l presează să rezolve o problemă. La dreapta dumneavoastră, buzele unei femei atrăgătoare sunt strânse până devin două linii subţiri. Inima sa suferă din cauza unei recente respingeri

care i se tot derulează în minte. Şi chiar în faţa dumneavoastră, stă un domn cu tâmplele cărunte, cu capul plecat de parcă gândurile sale sunt o povară pe care n-o mai poate duce. Teama generată de problemele financiare îl apasă.

Cum staţi acolo liniştit observându-vă pe dumneavoastră şi pe fiecare din ceilalţi, puteţi vedea ceea ce probabil nimeni din încăpere nu are ochi să vadă. Ştiţi că aceşti oameni au permis în mod inconştient pătrunderea unor intruşi întunecaţi în sistemul lor psihic. Căminul lor interior, unde trăiesc cu adevărat, a fost invadat temporar şi revendicat de gândurile şi emoţiile negative a căror unică intenţie este de a poseda şi a pedepsi pe oricine îi invită în mod inconştient.

A lua invadatorii interiori drept musafiri oneşti nu este atât de neobişnuit precum aţi putea crede. Să luăm o banală întâmplare pe care fiecare o cunoaşte nemijlocit. Acum mergeţi fără nicio grijă, iar în clipa următoare vă simţiţi ca şi cum aţi duce întreaga lume pe umerii voştri! Ce s-a întâmplat? Istoria antică ne poate ajuta să înţelegem propria noastră poveste prin studierea poemului epic al Calului Troian.

Pentru a se furişa în interiorul marii cetăţi a inamicilor lor, pe care nu au putut s-o cucerească prin

forţă, armata greacă a construit un uriaş cal din lemn, gol în interior, în care i-a ascuns pe cei mai buni soldaţi ai săi. Apoi au plasat atrăgătoarea statuie la poarta cetăţii în speranţa că duşmanul va crede că este un dar sau o ofertă de pace.

Nu mult după aceasta, acest cal din lemn a fost acceptat şi introdus în cetate. În acea noapte, pe când toţi în cetate dormeau, burta mobilă a uriaşului cal se desfăcu şi ieşiră soldaţii greci care îşi învinseră rapid gazdele neştiutoare.

Această uimitoare poveste ne poate ajuta să începem să înţelegem cum gândurile şi sentimentele răscolitoare pătrund în Căminul Nostru interior. Sunt invitate în mod inconştient de câte ori nu putem face diferenţa între un prieten interior şi un duşman interior. Următoarea poveste ne ilustrează cum putem învăţa să detectăm şi să respingem aceşti intruşi psihici. Dar înainte de a începe, trebuie să pregătim scena pentru această importantă Poveste Adevărată.

Odată ca niciodată, într-o lume a regilor adevăraţi, existau unii nobili ale căror moşii erau atât de întinse încât pentru a le traversa cu calul sau cu trăsura dintr-o parte în alta, putea uneori dura o săptămână sau mai mult. Pentru a face această călătorie cât mai plăcută, dat fiind că era

făcută de către familia regală cel puţin o dată pe an, la schimbarea anotimpurilor, existau de-a lungul drumului mari hanuri regale.

Aceste locuri bine alese asigurau, de asemenea, spaţiu de odihnă pe timp de noapte pentru numeroşii oaspeţi şi demnitari care vizitau aceste familii nobile în mod regulat. Fiecare han regal era întreţinut pe toată durata anului de o mulţime de bucătari, gărzi, servitori şi pădurari. Singura lor treabă era să se asigure că fiecare din vizitatorii nobilului era tratat precum un oaspete regal.

Răspunzător de acest personal era un majordom care avea sarcina de a menţine hanul întotdeauna pregătit. Cunoştinţele şi îndrumarea lui făceau ca toţi şi toate să funcţioneze fără cusur. Şi acum să începem povestea.

Întoarcerea nobilului absent

Nobilul şi suita sa ajunseră la hanul regal imediat după lăsarea nopţii. Aceştia se îndreptau către reşedinţa de vară după ce-şi petrecuseră întregul an călătorind în străinătate. Toţi erau bucuroşi să vadă ferestrele bine luminate şi hornul ce scotea fum fiindcă ştiau că acest han marca jumătatea călătoriei lor. Curând vor termina călătoria şi se vor bucura de odihna şi relaxarea pe care ţi-

o dau ţinuturile familiare.

Dar ceva era cu siguranţă în neregulă. Din interiorul casei, nobilul putea distinge ţipete puternice însoţite de sunete de lucruri sparte şi înjurături. Chiar în momentul în care coborî din caleaşcă, uşa hanului se deschise cu violenţă şi apăru tropotind un cal având în spate un călător oarecare, beat, care galopă în beznă. Nobilul era năucit. Un moment mai târziu, spre marea sa uşurare, un alt om apăru în uşa învăluită în fum purtând uniforma majordomului acelui han. Dar liniştea nobilului iute se transformă iarăşi în îngrijorare fiindcă cel care stătea în uşă nu era majordomul care cu loialitate slujise familia sa în toţi acei ani. Pentru ca lucrurile să fie şi mai rele, se vedea din felul în care acest majordom răspundea sosirii lor că nu-l recunoaştea pe nobil ca stăpânul său şi proprietarul regal al hanului.

După câteva momente de confuzie şi aspră corecţie, majordomul află cine se întorsese acasă – şi curând servitorii alergau care încotro pentru a-şi îndeplini sarcinile primite.

Pe drumul din curte spre casă, nobilul află că, în timpul lungii absenţe de pe moşie a familiei sale, bătrânul său majordom de încredere murise, lăsând postul său neocupat. Negăsindu-se nimeni pe moşie care să numească

un alt majordom, toţi pădurarii au decis să împartă responsabilităţile majordomului – fiecare preluându-le pe rând câte o săptămână.

Cum oaspeţii continuau să meargă spre casă, nobilul a întrebat cine era călăreţul beat şi ce căutase în casă în primul rând! Majordomul de ocazie răspunse cu mirare „Era un oaspete al casei”.

„Şi cine l-a invitat să stea?” spuse nobilul.

Majordomul părea foarte încurcat. „Vreţi să spuneţi că nu dumneavoastră?”

Simţind că există o problemă, dar neştiind exact care, nobilul spuse „Bineînţeles că nu. De unde Dumnezeu ţi-a venit o asemenea idee?”

„Vai de mine”, spuse majordomul când dădu să deschidă uşa de la intrare. „Veţi vedea îndată de ce am gândit aşa. Sunt pe puţin douăzeci de oaspeţi aici precum acel om pe care l-aţi văzut călărind acel cal – şi toţi mi-au spus că sunt oaspeţi de seamă ai dumneavoastră. De unde să ştiu?”

Nobilul păşi în salon când majordomul de ocazie abia rostise această frază. Nu-şi putea crede ochilor. Totul era un dezastru. Gunoi peste tot, mâncare împrăştiată oriunde pe jos şi multe dintre bunurile sale erau fie sparte, fie lipseau cu desăvârşire. În faţa sa stăteau semeţi şase

călători, aventurieri şi vagabonzi bând din rachiul său cel mai bun. O parte dintre ei îi purtau chiar şi hainele, luate din şifonierele sale. Sus se putea auzi şi vedea încă o duzină de tâlhari râzând şi alergând când înăuntru, când afară din camerele luxoase destinate vizitei oaspeţilor regali. Totul avea o limită. Garda regală a hanului fu chemată şi într-o oră casa fu liberă de nepoftiţi. Până dimineaţă totul era aşa cum ar fi trebuit să fie la sosirea nobilului. Toţi vagabonzii neinvitaţi şi oaspeţii lor fuseseră alungaţi. Hanul regal era iarăşi curat şi liniştit.

Fiind un om înţelept şi bun, nobilul înţelese că niciunul dintre cei care ţinuseră locul majordomului nu ştia încă ce se aştepta de la el – aşa că niciunul nu a fost pedepsit pentru pagubele provocate de greşelile lor. În loc de a-i pedepsi, alese pe unul dintre aceştia pentru postul permanent de majordom şi îi numi şi un ajutor care va şti aceleaşi lucruri ca şi acesta. Şi înainte de a porni în acea după-amiază către reşedinţa de vară, îi chemă pe noul majordom şi pe ajutorul său la el. Le puse în mâini un zapis cu Instrucţiuni Regale care trebuiau întocmai respectate pe timpul absenţei sale. Pe acesta era scrisă o listă cu instrucţiuni pentru a-i ajuta să descopere pe viitor cine era cu adevărat oaspete al nobilului şi cine era un intrus care pretindea că are invitaţie regală. Iată cum arăta lista

nobilului de verificare a oaspeţilor:

Cum să facem diferenţa dintre oaspeţii invitaţi şi intruşii nedoriţi

Întotdeauna oaspeţii invitaţi:

1. Îşi anunţă sosirea.
2. Îşi cunosc locul.
3. Au o comportare agreabilă şi politicoasă.
4. Sunt săritori la nevoie.
5. Sunt calmi.
6. Sunt atenţi cu ceilalţi.
7. Sunt binevoitori.
8. Pleacă în linişte.
9. Vă lasă cu sentimentul bucuriei de a-i fi avut oaspeţi.

Intruşii mereu:

1. Îşi maschează sosirea fie prin furişare, fie prin tupeu.
2. Cred că li se cuvine mai mult decât li se oferă.
3. Deranjează într-un fel sau altul.
4. Profită în orice situaţie.
5. Se arată superiori într-un mod neplăcut.

6. Insistă să le fie îndeplinite dorinţele.

7. Se plâng că nimic nu este în regulă.

8. Fură într-un fel sau altul.

9. Vă face să vă daţi seama că v-ar fi mai bine singuri.

Din acea zi, majordomul şi ajutorul său au urmat cu grijă Instrucţiunile Regale şi niciodată nu a mai călcat picior de intrus în hanul regal. Toţi au trăit apoi fericiţi până la adânci bătrâneţi.

Fără prea mare efort din partea noastră, ar trebui să fim în stare să vedem multe, multe paralele între povestea nobilului şi povestea vieţilor noastre interioare. Şi noi am am lipsit – din noi înşine – din adevărata noastră Casă Interioară care ne-a fost dată spre păstrare de către Regele Regilor. În această absenţă a adevăratei Conştiinţe de Sine, regala noastră Casă Interioară a fost încet transformată într-un fel de staţie sufletească unde toate tipurile de gânduri şi sentimente negative pot veni şi sta cât poftesc. La fel ca majordomii de ocazie care nu s-au priceput, am primit cu braţele deschise intruşii psihici odată cu adevăraţii oaspeţi atât de mult timp încât aproape că am uitat cum să-i deosebim.

Acum vine partea fericită a povestirii – care poate fi

şi povestea dumneavoastră – când nobilul se întoarce acasă. Adevărul, aceste Principii Regale, spune că nici unei dureri, mentală sau emoţională, nu îi este permis să sălăşluiască în dumneavoastră. Dacă inima dumneavoastră suferă, acest lucru se întâmplă doar fiindcă aţi confundat un intrus nedorit cu un oaspete. Abilitatea dumneavoastră de a-i deosebi – lucru pe care îl puteţi începe chiar acum – este un fel de îndreptăţire regală ce vă dă toată puterea necesară pentru a vă păzi Casa Interioară de nelegiuiţii intruşi psihici. Întoarceţi-vă şi citiţi de câteva ori Instrucţiunile Regale. Lăsaţi benefica lor influenţă să scoată la lumină un nou majordom în dumneavoastră care va avea grijă în cele din urmă ca a dumneavoastră Casă Interioară să fie cu adevărat un loc nobil şi să rămână aşa pentru totdeauna.

Încercaţi experienţa miracolului autoperfecţionării

Nu ştiu dacă aţi remarcat această schimbare destul de recentă, dar cu ani în urmă, când vă dădeaţi în comedii, întotdeauna se întâmpla să urci în maşinuţă chiar în momentul în care pasagerul de până atunci al acesteia cobora. Cele mai noi atracţii dezvoltate astăzi menţin

punctul terminus departe de punctul de pornire, astfel încât maşinuţele ajung goale la locul de îmbarcare. Nu sunt proiectate astfel din întâmplare. Creatorii mecanismelor de astăzi ştiu câte ceva despre psihologia umană. Îşi dau seama că dumneavoastră, cumpărătorii de bilete, vă aflaţi acolo pentru a trăi senzaţii neobişnuite. Dar mai ştiu că pentru a putea să vă inducă acest tip de emoţii trebuie să vă creeze senzaţia că mergeţi *cu adevărat* undeva. Aşa că maeştrii amuzamentului fac tot ce le stă în putere să vă ascundă faptul că acea călătorie pe care urmează să o efectuaţi începe şi se termină în acelaşi loc. Totuşi, nu se poate face orice şi oricât de inteligent proiectată – o comedie rămâne doar o comedie. Vă poartă doar într-un zbor al fanteziei şi apoi vă readuce chiar acolo unde aţi început.

Toţi am avut experienţa epuizării după o zi într-unul dintre aceste parcuri parcuri de distracţii, când de fapt singura plimbare pe care o aşteptăm cu nerăbdare este cea de la parc către casă. Aceste sentimente sunt normale la finele unei zile pline. Nu ne mai dorim suişuri şi coborâşuri interminabile. Suntem obosiţi şi, cum se spune, entuziasmul s-a pierdut. Acceptăm cu bucurie sfârşitul acestei zile senzaţionale pentru că în scurt timp ne vom afla în confortabila siguranţă a casei noastre, unde putem

fi destul de siguri că nimic nu se va năpusti spre noi aşa cum se întâmplă în parcul de distracţii.

Acum haideţi să folosim noile cunoştinţe despre comedii pentru a avea o perspectivă specială a lumii noastre interioare invizibile, compusă din ameţitoare gânduri şi sentimente. În această lume secretă există şi spectaculoase montagne russe; astfel de plimbări provoacă multe senzaţii şi emoţii puternice, dar, precum cele din parcul de distracţii, nu ne duc nicăieri. Majoritatea oamenilor îşi petrec în mod inconştient întreaga viaţă urcând şi coborând din acest montagne russe – trăind în fiecare moment un fel de roată gigant emoţională, urcând tot mai sus cu fiecare nouă speranţă, nou vis sau răspuns – doar pentru a coborî de fiecare dată şi a-şi da seama că au călătorit încă o dată într-o direcţie greşită. Afacerile şi mariajul dau greş. Sănătatea se deteriorează. Sau un prieten de încredere vă lasă baltă la nevoie. Şi sentimentul că viaţa vă joacă feste este un fel de plimbare interioară solitară, în care oscilăm înainte şi înapoi între sentimente de speranţă şi trădare. Adevărata tragedie în toate acestea este că, după ani de zile de trăire în această stare de oscilante emoţii, simţim şi credem în cele din urmă că aceste învolburate senzaţii interioare reprezintă Viaţa însăşi. Dar nu este aşa. În realitate, adevărul este tocmai

pe dos.

Haideţi să lăsăm următoarele întrebări şi răspunsuri să răspândească lumina de bun venit asupra acestor idei importante.

Întrebare: Dacă v-am înţeles bine, îmi spuneţi că sentimentele oscilante nu reprezintă Adevărata Viaţă. Dar nu de aceea trăim noi – să experimentăm toate aceste senzaţii uimitoare? Ce alt motiv mai este?

Răspuns: Întrebarea dumneavoastră ne conduce direct către miezul uneia dintre cele mai mari neînţelegeri despre noi înşine şi potenţialul nostru interior. Mişcarea oscilantă sus-jos şi jos-sus a vieţii noastre emoţionale nu înseamnă Viaţa propriu-zisă aşa cum nici oceanul nu este compus numai din valuri. Una dintre modalităţile de exprimare ale oceanului este mişcarea suprafeţei sale – dar ce înseamnă un val pe lângă vastitatea şi impenetrabila sa adâncime? Deci, înţelegeţi? Există o cale mult mai largă de a experimenta această viaţă, trebuie doar să ne dorim să facem autoexplorarea necesară.

Întrebare: Şi eu m-am gândit adesea la aceste lucruri şi percep adevărul celor spuse de dumneavoastră. Dar perceperea înseamnă una, iar înţelegerea înseamnă alta. Ce paşi concreţi trebuie să fac pentru a atinge înţelegerea unei astfel de vieţi mai măreţe şi complete?

Răspuns: Începeţi prin a vă acorda permisiunea de a fi atât de nemulţumit precum sunteţi cu adevărat de viaţa dumneavoastră prezentă.

Întrebare: De ce şi-ar dori cineva să facă asta?

Răspuns: Cu cât vă va fi mai clar că nu sunteţi mulţumit de viaţa pe care v-aţi oferit-o, cu atât mai repede veţi deschide braţele pentru întâmpinarea unei vieţi complet diferite şi care nu este autogenerată.

Întrebare: Vă rog continuaţi – există o asemenea viaţă?

Răspuns: Înaintea acestor Măreţe Studii bănuisem mereu că sursa acestei nemulţumiri constă în felul în care viaţa ne tratase. Acum învăţăm că sentimentele de nefericire şi de nerealizare nu se nasc din modul cum ne-a tratat Viaţa, ci mai degrabă din ceea ce noi numeam Viaţă. Mânia, dezamăgirea, frustrarea sau opuşii acestora sunt doar senzaţii. Este o chestiune foarte importantă. Faptul că am numit sentimentele oscilante Viaţă Reală nu înseamnă că asta şi sunt, aşa cum chiar dacă am spune unui mixer de bucătărie avion, acest lucru nu i-ar permite să zboare doar pentru că zumzăie şi vibrează! La fel ca o plimbare în montagne russe, aceste gânduri şi sentimente obişnuite doar par a vă conduce undeva. În realitate sunt un bilet

spre nicăieri – cu excepţia întoarcerii la nevoia de a o mai face o dată. Pe măsură ce deveniţi din ce în ce mai nemulţumit de realizările unei astfel de vieţi, de ceea ce v-a oferit, începeţi în mod natural să vă pierdeţi interesul în existenţa acesteia. Acesta este un act deosebit de benefic.

Întrebare: De ce? Ce obţin prin asta?

Răspuns: Dacă nu vă mai identificaţi în mod automat cu această lume limitată a senzaţiilor contrastante, începeţi să deveniţi conştient de un gen complet nou de lume interioară. Slab, dar ferm, puteţi simţi cum vă cheamă această Viaţă Superioară calmă şi tot mai vastă. Duceţi-vă. Lăsaţi-vă cu încredere în urmă sinele vostru autogenerat.

Întrebare: Ce se va întâmpla mai departe? Cine voi fi fără sentimentele mele obişnuite?

Răspuns: Veţi fi acel privilegiat cineva care trăieşte un adevărat miracol. Pe măsură ce vă depărtaţi de propria viaţă interioară autogenerată, începeţi să descoperiţi că toate senzaţiile stimulatoare pe care le credeaţi dătătoare de viaţă de fapt vă separau de ea. Spre recunoscătoarea voastră surprindere vă daţi seama că autostimularea păleşte pe lângă a fi autodesăvârşit – adică ceea ce căutaţi de fapt. Acum înţelegeţi că viaţa adevărată înseamnă satisfacţie adevărată deoarece pe măsură ce lăsaţi în urmă

sinele autogenerat, păşiţi în Lumea Reală, unde totul este deja desăvârşit – inclusiv voi.

Calea eliberării este sigură

Imaginaţi-vă un mic convoi de căruţe parcurgând un traseu sinuos de-a lungul deşertului înalt. Fiecare din cele aproximativ douăsprezece căruţe duce o familie de estici porniţi către o nouă viaţă într-unul dintre marile state vestice recent înfiinţate. Înaintează încet, luptând cu stâncile, nisipul şi căldura. Un orizont se contopeşte cu altul. Apoi, într-o seară devreme, chiar după aşezarea taberei, conducătorul convoiului îl cheamă pe cercetaşul şef lângă focul său. Cu un ton şoptit îi spuse cercetaşului că a văzut semne clare ale indienilor chiar înainte de ultima lor trecere prin vadul râului – şi cum pasul pe unde trebuie să traverseze muntele dinaintea lor este un loc perfect pentru o ambuscadă – îi spune cercetaşului să călărească mult înainte, să treacă prin acel pas şi să revină în zori cu o descriere amănunţită a celor văzute. Siguranţa fiecăruia, i se spuse cercetaşului, depinde de el.

Cercetaşul ascultă cu atenţie instrucţiunile sale şi-ntr-o clipită înţelese delicata lor situaţie. Luă în viteză o bucată de carne conservată, pesmet, o ploscă plină şi

carabina sa Winchester şi sări pe calul său. Dispăru înainte ca şeful convoiului să-i poată ura drum bun – înaintând prin beznă spre îngustul pas montan din depărtare. Un coiot urlă la cerul fără lună. „Va fi o noapte lungă”, îşi spuse conducătorul convoiului. Îşi puse la foc cafeaua.

Treizeci de minute mai târziu o mişcare la limita vizibilităţii oferite de lumina focului îi captă atenţia. Când ridică capul de deasupra căniii aburinde, fu uimit să-l vadă pe cercetaşul şef stând acolo şi privindu-l. Ceva îngrozitor trebuie să se fi întâmplat. Conducătorul convoiului rupse liniştea deşertului întrebând iute, dar şoptit: „De ce te-ai întors atât de repede? Credeam că te îndrepţi către acel pas să te asiguri că poate fi traversat în siguranţă mâine”.

După o lungă şi ciudată pauză, cercetaşul şef răspunse, „Mă îndreptam într-acolo când mi-am dat seama că ar putea exista o problemă”.

„Şi care ar putea fi aceea?” întrebă conducătorul caravanei.

Străduindu-se să-şi menţină vocea sub control, dar suficient de tare încât să transmită întreaga sa tensiune, cercetaşul şef izbucni: „Şi dacă acolo există într-adevăr indieni!”

Această povestioară hazlie are un tâlc. Pentru a-i descoperi mesajul, haideţi să parafrazăm ceea ce de fapt îi

spunea cercetaşul şef conducătorului caravanei. Ar putea însemna ceva de genul „Nu glumeşti cu sarcina asta? Cineva ar putea fi rănit acolo… Poţi călări direct spre vârful unei săgeţi! Cred că tocmai am renunţat la a mai fi cercetaş – găseşte-ţi alt om!”

Oare este cineva străin de o astfel de bruscă atitudine schimbătoare? În acele zile de mult apuse, când bărbaţi şi femei plini de curaj şi-au croit drum către noi ţinuturi şi au luat viaţa de la capăt, existau mult mai multe pericole în cale decât lucruri benefice. Istoria ne arată că mulţi au avut de suferit încercând să treacă de la vechea lor lume şi mod de viaţă la o lume nouă şi necunoscută, plină de promisiuni.

Insistăm asupra acestei poveşti deoarece pe timpul călătoriei noastre către un sine superior, vor exista acele momente când suntem chemaţi să ne aventurăm în teritoriile întunecate, dificile şi necunoscute ale fiinţei noastre. Fiecare personaj al convoiului întâlnit de noi mai sus are propriul său loc în interiorul nostru. De exemplu, conducătorul caravanei reprezintă propria dumneavoastră intuiţie superioară, care simte că pentru progresul dumneavoastră interior neîntrerupt şi sigur, trebuie să mergeţi înainte şi să învingeţi o oarecare rezistenţă sau şovăială pe care aţi evitat-o. Poate că a venit timpul să

încetaţi a mai fugi de o anumită persoană sau situaţie nedorită. Sau poate aţi amânat o sarcină sau situaţie ce trebuie făcută sau până la urmă rezolvată. Dumneavoastră completaţi spaţiile goale. Problema aici este că în călătoria dumneavoastră interioară, scăparea este de-a dreptul – niciodată peste sau pe lângă.

Pe măsură ce vom continua această lecţie veţi vedea de ce acest lucru se adevereşte întotdeauna.

Cercetaşul şef reprezintă acea parte a dumneavoastră capabilă să acţioneze sub influenţa unei impresii puternice provenite de la conducătorul caravanei interioare, propria Intuiţie Superioară. Scopul său este ca apoi să încerce şi să strângă restul părţilor dumneavoastră – caravana – care este alcătuit atât din călători hotărâţi, cât şi grupuri de catâri încăpăţânaţi; şi să vă ajute să găsiţi direcţia în care conducătorul caravanei ştie că există o lume nouă. Dar, aşa cum am văzut în povestea noastră, chiar şi un cercetaş şef poate avea temerile şi îndoielile sale. Câţi dintre noi nu cunosc acest adevăr. Din nou, vieţile noastre interioare sunt martore constante ale faptului că a şti ceea ce trebuie făcut şi a face cu adevărat sunt adesea două lucruri total diferite – în special când ne abatem de la calea bătută.

Să ne uităm la câteva exemple în care conducătorul

convoiului spune: „mergi înainte şi cercetează”, iar răspunsul nostru este: „Este prea periculos” sau „Nu cred că sunt în stare”.

Cunoaşteţi sau cel puţin bănuiţi că:

1. Trebuie să încetaţi să vă mai linguşiţi pe lângă acea persoană stăruitoare.

2. Trebuie să evitaţi să cădeţi în capcana autocompătimirii.

3. Trebuie să aveţi curajul să trăiţi şi fără consimţământul altora.

4. Trebuie să puneţi onestitatea de sine, fără scrupule, înaintea plăcutei linguşiri de sine.

5. Trebuie să îndrăzniţi să mai faceţi încă un pas spre a evada din dumneavoastră înşivă.

Acum fiţi vă rog şi mai atenţi. Haideţi, îndrăzniţi să faceţi acel pas – oricare ar fi el. Daţi-i drumul. Ştiţi despre ce este vorba.

Adevărul însuşi promite că nimic rău nu vi se va întâmpla. Porniţi la drum. Acea dificultate, blocaj sau relaţie dificilă par să vă fie exterioare şi astfel vă temeţi de un fel de repercusiuni exterioare, de o pedeapsă din partea lor, dacă încercaţi să ieşiţi de sub influenţa lor. Este

adevărat că fiecare trecătoare terifiantă a vieţii, plină cu toţi duşmanii săi necunoscuţi, este o problemă interioară – iar în cazul călătoriei interioare nu poate fi dureros. Este adevărat. Ieşirea din această situaţie este sigură. Sunteţi protejat într-un fel de neînchipuit. De fapt, nu trebuie să vă gândiţi deloc la toate „pericolele" desprinderii de dumneavoastră înşivă. În schimb, trebuie să vedeţi periclitatul „sine" creat de propria gândire! mai mult decât orice, această introspecţie superioară grăbeşte pasul dumneavoastră, deoarece acum ştiţi că adevăratul pericol constă nu în neprevăzut, ci în a rămâne la nivelul la care vă aflaţi în viaţa prezentă.

Asigurări de drum pentru călători

Vechile scripturi vedice conţinând inspiratele scrieri ale lui Bhagavad-Gita, sfânta Biblie a estului, relatează despre o conversaţie dintre zeul Krishna şi Arjuna. Arjuna aspiră la Viaţa Superioară, dar înainte de a ajunge la Adevăratul Sine, trebuie să facă faţă unui conflict de neevitat plin de dificultăţi. Într-un pasaj foarte mişcător al dialogului lor, Krishna, transformat temporar în om pentru a-l ajuta pe Arjuna, îi spune să nu se teamă de greutăţile pe care trebuie să le îndure. Pentru a-l ajuta să facă faţă

plin de curaj, spuse: „Nici praştia şi nici săgeata” sau oricare armă pământeană nu poate să se atingă de adevăratul sine al lui Arjuna. Krishna îl asigură în continuare adăugând: „Nicio inimă care poartă o dorinţă dreaptă nu poate păşi pe calea pierzaniei”. La final, Arjuna primeşte instrucţiunile Adevărului. El insistă şi în cele din urmă învinge.

Şi noi trebuie să insistăm pe calea eliberării de noi înşine. Nimic real nu ne împiedică să ajungem la viaţa pe care am visat-o. Lăsaţi aceste asigurări ale Călătorilor de-a lungul drumului să vă fie vânt din spate.

„Când inima plânge după ceea ce a pierdut, spiritul se bucură de ceea ce a găsit”.

— Sufism

„Da, deşi umblu prin valea umbrelor morţii, nu am să mă tem de niciun rău pentru că Eşti cu mine”.

— Vechiul Testament

„Mai sus, mai adânc, mai profund, aşteaptă o Altă Viaţă”.

— Bhagavad-Gita

„Adevărul este sfârşitul şi scopul a toată existenţa, iar lumile au fost create astfel încât Adevărul să poată sălăşlui în ele. Cei care nu aspiră către Adevăr au pierdut scopul vieţii. Binecuvântat este cel ce trăieşte în Adevăr”.

— Budism

„Dumnezeu nu ne-a dat Spiritul fricii; ci al puterii şi al iubirii şi al unei judecăţi sănătoase”.

Noul Testament

CAPITOLUL 8

Îndrăzniţi să vă eliberaţi şi trăiţi după bunul plac

Să căutăm o îndrumare preţioasă la strălucitorul om de ştiinţă, inventator şi om de afaceri de succes Charles Franklin Kettering. Înţelegerea sa clarvăzătoare l-a condus la multe realizări şi patente remarcabile în anii de început ai industriei de automobile. După cum urmează să aflaţi, cu toţii putem beneficia de pe urma modului unic, profund al d-lui Kettering de a pătrunde secretul rezolvării problemelor. Acesta considera că problema este dornică să fie rezolvată cu condiţia ca acela care se află în căutarea rezolvării problemei să-şi amintească în permanenţă cine este şeful, prin care dl Kettering înţelegea *problema,* nu persoana care căuta rezolvarea. Obişnuia să spună colegilor să-i că singura diferenţă dintre o problemă şi o soluţie este aceea că oamenii *înţeleg* soluţia. Soluţiile doar implică o *schimbare în percepţie,* deoarece soluţia trebuie să fi existat dintotdeauna – chiar *înăuntrul problemei.* Sarcina, obişnuia acesta să spună, nu era să stăpâneşti problema, ci să o faci să dea naştere soluţiei.

Acest mod superior de gândire poate fi aplicat

oricărei situaţii dificile. La rădăcina să se află puternica idee conform căreia iluminarea este superioară dominării. Acum, întrebaţi-vă ce aţi face mai degrabă: subjugaţi temporar o problemă personală dureroasă şi apoi trăiţi, ştiind că va trebui să vă luptaţi din nou cu ea într-o bună zi, sau vă eliberaţi complet de această stare nefericită pătrunzând până la *adevărata* ei cauză? Nu există alternativă cu adevărat. De aceea, de fiecare dată când ne confruntăm cu o problemă personală, trebuie să alegem în favoarea Sinelui nostru Adevărat, stopându-ne în mod voluntar reacţiile noastre obişnuite de căutare a rezolvării. Repet, cheia constă în a lăsa problema să vă dezvăluie adevărata *sa* natură. Numai o analiză a adevăratei probleme vă poate dezvălui *adevărata* soluţie. Pentru a da mai multă claritate acestui principiu dinamic, să aruncăm o privire la o ilustrare simplă.

Imaginaţi-vă un om în propria casă căruia dintr-odată începe să-i fie neplăcut de frig. Îi îngheaţă picioarele. Se îmbracă cu o haină groasă, dar aceasta nu-l ajută să se încălzească. Atunci creşte încălzirea casei, dar tot nu reuşeşte să alunge frigul persistent. Este nedumerit. Începe să se îngrijoreze, poate că suferă de ceva, aşa că ia medicamente şi se gândeşte să meargă la doctor. Apoi, chiar întâmplător, observă că una dintre draperiile trase

peste uşile glisante ce dădeau în spatele casei pare să fluture uşor. Merge către uşi şi trage draperia. Deodată dispar toate îngrijorările legate de îmbolnăvirea sa. Acum totul este atât de evident. Sursa frigului era uşa glisantă deschisă care lăsa ca aerul rece de iarnă de afară să-i mătură podeaua. Tot ce trebuie să facă pentru a se încălzi şi a păstra căldura este să închidă uşa lăsată deschisă.

Una din principalele lecţii de învăţat din această simplă istorioară pentru autostudiere este că problemele noastre reale, indiferent de cum ne apar la început, nu sunt aproape niciodată ceea ce credem iniţial că sunt. Nicăieri nu este mai adevărat acest lucru decât atunci când vine vorba despre încercările noastre neizbutite de a ne trăi viaţa aşa cum dorim. Urmează patru paragrafe elaborate special pentru a ne ajuta să vedem cum se naşte din dezvăluirea adevăratei probleme interioare noua şi adevărata soluţie pentru independenţa de sine.

Noi credem că *problema este*

— Faptul că este greu să fim noi înşine şi să trăim liber aşa cum dorim, atât timp cât există anumite persoane sau anumite împrejurări dificile care cer întotdeauna compromisuri din partea noastră.

Soluţia noastră obişnuită *imediată este*

— Să ne impunem atât cât este rezonabil după ce am cântărit fiecare situaţie în parte, dar să nu mergem niciodată dincolo de abilitatea noastră de a proteja ceea ce deja posedăm.

La nevoie, să evităm orice situaţie despre care credem că nu mai există nicio speranţă să se schimbe.

Rezultatele nefericite *sunt*

— O viaţă de conflicte constante, deoarece cea mai mare parte a timpului este petrecută comparând ceea ce ne luptăm să obţinem cu ceea ce am putea pierde dacă am îndrăzni să ne luptăm pentru noi înşine.

Totuşi, adevărata problemă *este*

— Că ceva înăuntrul propriului nostru sistem psihic răspândeşte încet, dar sigur, mesajul vorbit şi emoţional că ar trebui pur şi simplu să mergem mai departe şi să cedăm în faţa unor forţe superioare; că am putea la fel de bine să renunţăm deoarece există o probabilitate foarte mare să nu ne trăim propria noastră viaţă fericită.

Opriţi-vă acum pentru un moment şi gândiţi-vă cât de des şi persistent aţi auzit şi simţit acest trist sentiment chiar în interiorul dumneavoastră. Pentru a înţelege mai bine scopul acestor voci interioare de sumbră şi inevitabilă înfrângere, trebuie să studiem fascinantele tehnici de război ale lui Genghis Khan.

Victoria finală asupra nocivelor voci interioare

Este un lucru puţin cunoscut faptul că Genghis Khan şi-a înfrânt mulţi duşmani chiar din interiorul propriilor lor trupe folosind războiul psihologic. Unele dintre victoriile sale s-au petrecut chiar fără nicio luptă. Iată cum şi-a înfrânt adversarii fără ca ei să ştie. Khan obişnuia să-şi trimită cu mult înainte de apropierea armatei sale agenţi special antrenaţi, iar aceşti spioni, purtându-se ca nişte ţărani de rând, se infiltrau în tabăra duşmanului. De îndată ce erau complet acceptaţi de către duşmanii lui Khan, începeau să răspândească poveşti înfricoşătoare despre mărimea impresionantă, puterea şi invincibilitatea forţelor lui Khan. Deoarece aceste poveşti păreau să vină din rândul propriilor oameni din armată – care nu aveau niciun motiv aparent să mintă – erau luate ca fiind adevărate. De aceea, rivalii lui Khan nu aveau altă alternativă decât să cedeze în faţa unor şanse atât de mici.

Această informaţie istorică ilustrează exact ceea ce s-a petrecut, cu dumneavoastră şi cu mine, în interior. Încercaţi şi veţi vedea. Şi noi am fost invadaţi fără să ştim. Şi, asemenea rivalilor lui Khan care nu bănuiau nimic, am îmbrăţişat greşit duşmanul ca pe unul de-al nostru. În

această situaţie, suntem înşelaţi de propria noastră natură falsă care ne spune mereu să nu riscăm şi să compromitem tot ceea ce este necesar pentru a ne asigura siguranţa psihologică. Înţelegem în mod greşit că acest avertisment, născut din interiorul nostru, există pentru a ne proteja de atacurile zilnice ale unei lumi insensibile. Adevărul este că, aceste avertismente interioare alarmante, care suferă mereu fluctuaţii neplăcute, *sunt singurul atac existent.* Până acum, problema noastră a fost aceea că nu am fost capabili să vedem imaginea de ansamblu. În minţile noastre, la fel cum era implantat cu inteligenţă în minţile duşmanilor lui Khan, singurul lucru raţional de făcut atunci când ne confruntăm cu provocări copleşitoare este să negociem cei mai buni termeni posibili pentru noi şi să ne obişnuim cu restul. Aflăm că ceea ce pare a fi legiuni de dificultăţi imposibile nu este de fapt altceva decât o armată de închipuiri sumbre – şi că aceste gânduri şi sentimente supărătoare sunt singurele forţe care ne împiedică să trăim şi să ne bucurăm de viaţă aşa cum dorim.

„Înţeleg ce spuneţi şi cred că recunosc chiar pe unii dintre invadatorii mei interiori – ca de exemplu, îngrijorarea în legătură cu ce va gândi cineva despre mine dacă merg mai departe şi fac ceea ce trebuie; sau gândurile timide care-mi spun că îmi este mai bine dacă

aleg calea uşoară şi nu provocarea. Dar probabil îmi scapă ceva. Cum treci de la simpla recunoaştere a acestor intruşi interiori nedoriţi la eliminarea lor efectivă din sistemul tău psihic?”

„Dorinţa dumneavoastră de a investiga şi a dezvălui acţiunile interioare ale falsului sine vă va conduce la o concluzie uimitoare, inevitabilă. Cu cât îţi va fi mai clar faptul că singura şi adevărata dumneavoastră problemă este anturajul interior nepotrivit, cu atât mai repede vei trece la abandonarea acestuia şi vei începe să trăieşti singur în interior”.

„Se poate face cu adevărat acest lucru?”

„Da. Într-o lume plină de oameni şi locuri, trebuie să cunoaştem şi să participăm la multe tipuri de relaţii. Este un lucru corect şi bun şi o necesitate naturală foarte reconfortantă. Dar, spre deosebire de viaţa în lumea înconjurătoare, unde contactul cu ceilalţi nu poate fi evitat, pentru lumea interioară este valabil exact opusul. *În interior, nu există nimic care să ne împiedice să fim singuri* şi *aceasta* este victoria supremă asupra vocilor nocive şi a sentimentelor înspăimântătoare. Dacă noi nu ascultăm ce ne spun, nu au cui să vorbească”.

Exersaţi a trăi singur în interior şi într-o bună zi cuvântul „singur” nu vă va mai înspăimânta, deoarece nu

va mai fi rămas nicio urmă de întuneric în sistemul dumneavoastră psihic care să vă vorbească despre cât de singuri sunteţi. În acea zi fericită, vă veţi fi câştigat propria viaţă liberă. Veţi trăi aşa cum doriţi în fiecare zi. Şi din abundenţa noii dumneavoastră independenţe vor rezulta încredere şi bucurie de durată, deoarece acum ştiţi că trebuie să răspundeţi *numai* dumneavoastră înşivă.

Îndepărtaţi acest obstacol şi urcaţi spre adevărata independenţă

Adevărata independenţă de sine este fructul unei vieţi interioare treze. Şi la fel cum fructele copacilor trebuie să ajungă la maturitate în urma unei anumite serii de evenimente naturale, la fel şi în acest caz există o ordine naturală a realizărilor de sine care conduce la câştigarea propriei vieţi şi la trăirea acesteia după bunul plac.

Fiecare pas pe drumul către această viaţă superioară, independentă reprezintă în acelaşi timp şi provocarea, şi recompensa. Provocarea stă întotdeauna în cât de întunecat şi nesigur pare a fi viitorul pas; iar recompensa, *după* ce faci pasul respectiv, este descoperirea dulce şi liniştitoare a faptului că ceea ce eşti

cu adevărat nu se poate prăbuşi! În acest fel, pas după pas, un bărbat sau o femeie merge către deplinătatea naturii sale adevărate, independente.

Totuşi, aşa cum se întâmplă cu fiecare căţărare către un loc cu vedere mai înaltă, există întotdeauna locuri mai dificil de atacat decât altele. Cu cât revărsăm mai multă lumină asupra acestor stânci psihologice care ne întunecă vederea, cu atât va fi mai lină călătoria noastră ascendentă. Amintiţi-vă, Adevărul nu vă va duce niciodată către impas. Dacă pare vreodată că se întâmplă aşa, aceasta este numai datorită faptului că încercaţi în mod inutil să luaţi cu dumneavoastră ceva ce nu poate fi parte a Vieţii Superioare care vă aşteaptă chiar în faţa dumneavoastră. Aşa că, eliberaţi-vă. Vă veţi ridica către următorul pas fără niciun efort.

Unul dintre obstacolele majore în urcuşul către independenţa de sine, unde mulţi învăţaţi ezită sau nu reuşesc să facă următorul pas important în sus, este împotrivirea lor de a vedea că actuala condiţie umană este cu mult mai rea decât şi-au imaginat ei vreodată. Trebuie *să fiţi* diferit. După cum urmează să înţelegeţi, numai cunoaşterea dumneavoastră adâncă şi neezitantă a nivelului inferior de viaţă a societăţii şi a liderilor ei economici şi religioşi poate pune în mişcare Forţele

Superioare necesare pentru avă transforma într-o persoană cu adevărat independentă. De aceea nu trebuie să ezitaţi niciodată să vedeţi prin oameni, nici să vă simţiţi vinovat de ceea ce vă dezvăluie despre ei Vederea voastră Superioară. Acest sentiment de vinovăţie, de parcă aţi făcut ceva rău văzând răul din ceilalţi, este o capcană a falsului sine. Acesta are nevoie să vă facă să credeţi în continuare în ceilalţi astfel încât, mai apoi, să vă puteţi simţi stresat şi trădat atunci când ceilalţi nu reuşesc să se ridice la nivelul aşteptărilor dumneavoastră. În extraordinar de puternica sa carte de buzunar, *50 de căi de a vedea prin oameni,* Vernon Howard explică exact raţiunea pentru care nu ar trebui să ne simţim niciodată prost pentru că vedem răul.

„Unii învăţaţi în natura umană nu doresc să expună falsitatea şi slăbiciunea din oameni. Cred că nu ar trebui să vadă atât de mult rău. Exact contrariul este adevărat. Ar trebui şi trebuie să ştiţi totul despre comportamentul uman dureros, deoarece numai expunerea răului poate invita binele. Adevăratul pericol este să nu vezi lucrurile aşa cum sunt, deoarece amăgirea este periculoasă pentru cel amăgit. A crede că rechinul este delfin este un lucru prostesc şi inutil. Când un înţelept vede un rechin, el ştie

că este un rechin. De când este rău să vezi corect?”[9]

Deci este şi înţelept, şi profitabil să culegeţi date despre slăbiciunile naturii umane. Într-adevăr, dacă această căutare a noastră pentru adevărata independenţă urmează să se termine cu bine, trebuie să învăţăm nu numai să întâmpinăm aceste cunoştinţe temporar şocante, dar trebuie şi să ne adunăm şi să cerem să aflăm mai multe. Adevărul o va cere. Iată trei realităţi prietenoase care ne vor ajuta să ne eliberăm şi să devenim mai independenţi spiritual.

Realitatea 1: Poţi să depinzi de ceilalţi atât timp cât este avantajos pentru ei să-ţi tolereze dependenţa.

Realitatea 2: Indiferent cum poate părea la suprafaţa evenimentelor umane, indivizii sunt guvernaţi de *propriul interes.*

Realitatea 3: Chiar şi înfăţişarea tipică a bunătăţii umane sau a bunăvoinţei nu vine din natura plină de compasiune a acelei persoane, ci din dorinţa ei inconştientă de a se îmbogăţi pe sine cu sentimentele îmbătătoare că este un om bun. Uitaţi să-i mulţumiţi sau să-i recunoaşteţi generozitatea şi veţi vedea cât de repede i se transformă bunătatea în resentiment reprimat sau

9 *Vernon Howard, 50 de căi de a vedea prin oameni (New Life, 1981)*

indignare făţişă.

Aceste realităţi superioare nu sunt negative. Ce este negativ este să ne ascundem nouă înşine că am fost trădaţi de alţii. Dovezile sunt copleşitoare.

A depinde de alţii pentru o senzaţie psihologică de bine, independentă este un accident pe cale să se întâmple. Nu este necesar să trăiţi cu o astfel de teamă nici măcar pentru încă un moment. Dacă vă veţi permite să vedeţi întregul adevăr despre natura umană şi dedesubturile ei, Adevărul vă va arăta ceva despre dumneavoastră înşivă care vă va ridica cu mult deasupra oricărora dintre dureroasele dumneavoastră îngrijorări actuale. Nu vă fie frică să ajungeţi la înţelegerea temporar îngrijorătoare, dar minunată că *nu există nimeni pe care să vă puteţi baza* – pentru că nu există – cel puţin nu acolo unde aţi căutat. Această înţelegere gradată a poziţiei dumneavoastră adevărate şi actuale în viaţă reprezintă, de fapt, un pas înainte. Doar pare a fi un pas înapoi. Şi singurul motiv pentru care pare aşa este faptul că, fără să ştiţi, aţi trăit cu credinţa autolimitativă că într-o zi cineva vă va da ceea ce nu aţi fost fost capabil să vă daţi singur – independenţa adevărată. Ei bine, aşteptarea s-a încheiat şi la fel şi teama.

Permiteţi-mi să vă arăt o parte secretă şi

miraculoasă din dumneavoastră înşivă care se dezvăluie atunci când sunteţi dispus să staţi în lumina adevărului despre dumneavoastră şi ceilalţi. Sunteţi pe cale să descoperiţi ceea ce puţini bărbaţi şi femei au înţeles vreodată; puterea dumneavoastră secretă pentru independenţa de sine. Această putere interioară înţeleaptă şi fermă vă aşteaptă cu răbdare să îndepliniţi condiţiile care îi guvernează intrarea în viaţa dumneavoastră.

Următoarea poveste despre un pui de uliu va ajuta la a ilustra cum ar putea funcţiona aceste legi minunate în natură. Finalul surprinzător conţine un mare mister. Lăsaţi-l să vă dezvăluie ceva minunat şi de neimaginat despre dumneavoastră înşivă. Apoi puneţi laolaltă toate realităţile din această secţiune a capitolului şi faceţi-vă un scop din a nu accepta nimic mai puţin decât propriul dumneavoastră final fericit, neprevăzut.

Începeţi să vă înălţaţi deasupra dumneavoastră înşivă

Micul pui de uliu mai stătuse până atunci pe marginea de nuieluşe întreţesute a cuibului său. Nu era foarte sigur de ce îi plăcea să-şi îndrepte faţa către vânt, dar faptul că stătea acolo, privind în jos, către crestele

stâncoase, pădurile şi pâraiele de sub el, făcea întotdeauna să-i treacă un sentiment indescriptibil prin întregul trup. Pur şi simplu îi plăcea acolo; rege al lumii de sub el. Şi viaţa era frumoasă. Părinţii îi aduceau hrana în fiecare zi, iar ploile curăţau cuibul. Întotdeauna se simţise mai norocos decât ceilalţi pentru că putea să trăiască într-o manieră atât de înălţătoare.

Dar astăzi era diferit. Ceva nu era cu siguranţă în regulă. Putea s-o simtă şi era îngrijorat. Şi nu era vorba despre faptul că era singur-singurel. De fapt, era singur de câteva zile deja. Sigur, îi era foame şi poate chiar se simţea şi puţin singur, dar cel mai important lucru care-i trecea prin minte în acel moment era faptul că ceva ce nu mai văzuse niciodată îşi croia încet drum pe deasupra piscurilor stâncoase drept către cuibul său. A ştiut instinctiv că, orice ar fi fost această creatură cu patru picioare, nu îşi arăta dinţii uriaşi către el în semn de salut. Se decise să îl avertizeze pe intrus şi îşi adună cel mai bun ţipăt de avertisment al său. Fără succes. În cel mai bun caz, avertismentul său doar îl incitase pe urmăritor. Acum era la doar câţiva paşi depărtare.

Micul uliu sări pe cealaltă parte a cuibului său de nuiele în ideea de a pune o suprafaţă nesigură între el şi urmăritor. Aceasta probabil ar fi mers, doar că exact acolo,

aşteptându-l pe creasta stâncoasă opusă, la niciun metru de noua sa poziţie, stătea o altă creatură cu colţi, întocmai ca aceea de care abia scăpase. Şi aceasta îi voia pielea! Acum nu mai existau prea multe alternative. Micul uliu se mută chiar în centrul cuibului. Întrebări îi treceau nebuneşte prin minte. Unde erau mama şi tata? Asta trebuia să se întâmple? Cine sau ce l-ar putea ajuta acum? Lucrurile păreau foarte sumbre. Se întoarse şi privi către imensitatea care se întindea sub el. Nu mai existau alternative. Mai bine să sară şi să rişte să cadă decât să înfrunte creaturile care acum erau la doar câţiva centimetri distanţă. „Ce mod de a muri”, îşi spuse.

Şi apoi, cu inimioara bătându-i să-i sară din piept, închise ochii şi sări în golul imens. Pur şi simplu nu exista altă cale.

N-ar fi visat niciodată ce s-a întâmplat după aceea. În timp ce pământul stâncos de sub el începuse să urce în viteză pentru a-l întâlni, ceva din adâncurile sale dădu un ordin, iar micul uliu îşi deschise braţele ca să se prindă. Dar în loc să prindă stâncile neiertătoare, braţele lui prinseră vântul. Se ridică şi se îndepărtă plutind de ceea ce crezuse a fi moarte sigură. În acel moment îşi descoperise aripile. Nu va mai fi niciodată singur sau nu-i va mai fi frică. Cerul era acum adevărata lui casă.

Cel mai important lucru la care să reflectaţi din această Poveste Adevărată este că şi dumneavoastră aveţi aripi; o parte foarte specială şi secretă a dumneavoastră înşivă de care încă nu ştiţi că vă aparţine. Trăind sub îndrumarea defetistă a falsului sine, presupunem în mod greşit că singura cale de a atinge independenţa adevărată, siguranţa reală, este să aşteptăm de la altcineva să ne ducă acolo. Nu stă în puterea altcuiva să facă pentru dumneavoastră ceea ce trebuie să faceţi singuri pentru dumneavoastră înşivă. Niciodată nu a fost aşa. Ori de câte ori cineva încearcă să zboare cât pentru doi, întotdeauna are loc o prăbuşire. Încetaţi să căutaţi ceea ce speraţi să vedeţi în alţii şi începeţi să vedeţi ceea ce aveţi nevoie să vedeţi. Cu cât vederea vă devine mai clară, cu atât mai curând veţi fi forţaţi afară din cuib în aerul unde vă este locul. Adevărata dumneavoastră natură este deja complet independentă şi zboară liber. Eliberaţi-vă.

Indicaţii superioare pentru preluarea controlului asupra dumneavoastră înşivă

1

Înainte de a cere ajutor altei persoane, vedeţi în mod onest dacă acea persoană s-a ajutat vreodată cu adevărat

pe ea însăşi. Uitaţi-vă după aripile, nu la cuvintele ei.

2

Când veţi înţelege că nimeni nu ştie cu adevărat cine este, veţi înceta să aşteptaţi ca alţii să vă spună cine sunteţi.

3

Nici aprobarea, nici dezaprobarea oricărui individ sau grup nu schimbă nimic în calitatea vieţii dumneavoastră.

4

Oamenii vor întotdeauna să fiţi cine vor ei să fiţi pentru a-i mulţumi. Fiţi dumneavoastră înşivă şi mulţumiţi-vă pe dumneavoastră înşivă.

5

De ce doriţi aprobarea acelora care nici măcar nu se aprobă pe ei înşişi?

6

Când ştiţi încotro mergeţi, nu vă faceţi griji în legătură cu destinaţia celorlalţi.

7

Dacă nu săriţi, nu veţi şti niciodată cum este să zbori.

8

În contactul zilnic cu ceilalţi, dacă dumneavoastră

nu sunteţi conştienţi de slăbiciunile celuilalt, acesta probabil este conştient de ale dumneavoastră.

9

Vă pot aproba nouăzeci şi nouă de persoane, dacă a o suta se încruntă, ziua dumneavoastră este compromisă.

10

Dacă vă îndreptaţi către vârful muntelui, de ce vă interesează ce fac oamenii din vale?

Eliberaţi-vă de aceste cereri secrete ce vă secătuiesc de viaţă

Dacă un om înarmat vine la dumneavoastră şi vă cere banii, îi daţi portofelul. Nu îl întrebaţi de ce şi nu comentaţi. Vă resemnaţi să daţi curs cererii crude a banditului deoarece nu există altă opţiune rezonabilă. Simplu spus, frica de a nu fi grav rănit depăşeşte iubirea de bani şi astfel sunteţi obligat să vă supuneţi cererii acestuia.

Subliniez acest aspect legat de cereri deoarece oriunde găsiţi pe cineva *cerând* ceva, trebuie de asemenea să găsiţi pe altcineva forţat sau constrâns să coopereze. Este important să înţelegem acest lucru dacă vrem să învăţăm cum să răspundem cererilor acestei lumi. Nimeni

nu *cere* de la cineva ceva ce i s-ar da gratis fără să ceară. Acest lucru ar trebui să fie evident pentru noi. De exemplu, nu aţi cere niciodată ca cineva să vă iubească. Fie vi se dăruieşte dragostea în mod liber, fie nu mai este dragoste. Ideea ce s-a spus aici este că oriunde sau ori de câte ori aveţi relaţii care vă adresează cereri – de orice fel – sunteţi în mijlocul unei situaţii de tipul „intri-n joc sau suporţi consecinţele”.

În scenariul nostru imaginar ce implica tâlharul înarmat, sunt evidente consecinţele faptului de a nu ne supune cererilor sale. Dar acum haideţi să ne gândim la celelalte cereri, nenumărate, care ne sunt adresate în fiecare zi; revendicări care nu ne jefuiesc numai de bani, ci ne privează de capacitatea noastră de a râde şi de a fi fericiţi – revendicări insidioase care ne fură liniştea. Haideţi să scoatem la lumină câteva dintre aceste cereri care ne secătuiesc de viaţă.

Lista numărul unu

Lumea cere ca noi:

1. Să oferim tot sprijinul nostru necondiţionat grupurilor de presiune politică.

2. Să ne supunem normelor sociale.

3. Să scuzăm comportamentul necivilizat.

4. Să urmărim îngrijoraţi evenimentele lumii.

5. Să aprobăm zâmbitor pe toată lumea.

6. Să avem o loialitate indiscutabilă faţă de membrii familiei.

7. Să privim viaţa ca pe o cursă de câştigat.

8. Să facem toate compromisurile necesare pentru a reuşi.

9. Să ne implicăm în vieţile celorlalţi. 10. Să respectăm vagabonzii.

În mod incredibil, această scurtă listă de cereri materiale dezvăluie numai o părticică din asaltul înteţit căruia suntem forţaţi să-i facem faţă în fiecare zi. Dar adevărul este că aceste ofense pământeşti obişnuite nu sunt nimic în comparaţie cu chinuitoarele cereri zilnice pe care ni le adresăm nouă înşine! Priviţi următoarea listă!

Lista numărul doi

Noi pretindem ca noi înşine:

1. Să controlăm în totalitate tot ceea ce ne înconjoară.

2. Să fim o sursă de inspiraţie pentru toţi pe care îi întâlnim.

3. Să fim nemiloşi în corectitudinea noastră faţă de

ceilalţi.

4. Să fim neobosiţi în eforturile noastre de a reuşi.

5. Să fim infailibili în ochii celorlalţi.

6. Să fim o sursă de putere pentru cei mai puţin norocoşi.

7. Să fim bogaţi, faimoşi şi mereu zvelţi.

8. Să fim înţelepţi în afara oricărei îndoieli în toate problemele.

9. Să fim o persoană importantă. 10. Să fim totul pentru toţi oamenii!

În mod destul de surprinzător, chiar aceste pretenţii autogenerate dau, în fond, naştere la lista epuizantă de cereri lumeşti. Acesta este încă un exemplu despre modul în care interiorul determină exteriorul. Ca un exerciţiu lăuntric interesant, priviţi şi observaţi cum numărul 9 din prima listă poate fi regăsit în numărul 10 din a doua listă; sau cum numărul 2 din prima listă este născut din numărul 7 al listei doi. Aceste legături sunt evidente. Altele sunt mai subtile. Aţi putea să doriţi să desenaţi propriile dumneavoastră paralele între cele două liste sau, pentru un şi mai bun exerciţiu de autoevaluare, realizaţi-vă propriile liste. Pe măsură ce legăturile ascunse dintre aceste două lumi aparent diferite vă devin mai clare, veţi

înţelege mai bine singurul mod de a răspunde *tuturor* cererilor lor.

Libertatea de a răspunde lumii aşa cum doriţi

„Dacă am înţeles bine până acum, spuneţi că «ţin arma aţintită» către mine însumi. Dar de ce ar vrea cineva să-şi facă aşa ceva?”

„Nimeni *nu vrea* să fie victima unui jaf. Toate delictele interioare şi exterioare au loc în întunericul ignoranţei cu mult înainte de a se materializa la lumina zilei. Inconştient ne supunem singuri acestor pretenţii chinuitoare, deoarece fiecare dintre noi doreşte să fie mai bun decât este”.

„Bine, dar ce este rău în a-ţi dori să fii o persoană mai bună?”

„Absolut nimic. Dar a încerca să trăieşti conform imaginii pe care o ai despre tine ca fiind o persoană mai bună, *nu te face* mai bun – te face doar mai aspru faţă de orice persoană sau eveniment care ameninţă această imagine”.

„Ce vreţi să spuneţi?”

„Un exemplu al acestei amărăciuni autoimpuse are loc de fiecare dată când simţiţi antipatie la adresa cuiva

care nu apreciază corespunzător amabilitatea dumneavoastră îndatoritoare. Ceea ce demonstrează această antipatie este că, de fapt, nu aţi vrut cu adevărat să vă oferiţi ajutorul. V-aţi simţit *obligat* să acţionaţi în acest fel de imaginea pe care o aveţi despre dumneavoastră înşivă ca fiind amabil sau săritor”.

„S-ar putea să aveţi dreptate. Dar de unde vin aceste imagini dureroase pe care ni le reprezentăm despre noi înşine? Cum ştergem această pânză astfel încât să nu trebuiască să mai suferim din cauza acestor autoimagini distrugătoare de sine?”

„Diminuaţi puterea acestor imagini de sine distrugătoare şi solicitante învăţând să vedeţi prin ele – ceea ce include şi o înţelegere completă a modului în care se formează în psihicul dumneavoastră aceste imagini despre sine”.

„Putem cu adevărat să vedem toate aceste lucruri în noi înşine?”

„Sigur. Unul dintre motivele principale pentru care reprezentăm imagini frumoase despre noi înşine este acela că, inconştient, ne temem că, undeva, în interiorul nostru, sălăşluieşte întunericul. Poate că este îndelungata duşmănie faţă de cineva, egoismul sau furia de care pur şi simplu nu putem scăpa. Temându-ne de acest întuneric din

noi înşine, suntem împinşi să ne imaginăm opusul – un fel de campion autocreat sau un erou care în mod miraculos este eliberat de nereuşitele pe care a fost creat să le depăşească. Singura problemă cu acest supersine autocreat este aceea că unica sa putere pare să fie capacitatea sa deosebită de a ne face să ne simţim atât de prost pentru că suntem atât de slabi!”

„Ştiu exact ce spuneţi! Dar ce să facem? Nu poate fi corect să lăsăm pur şi simplu acest întuneric interior să scape nepus la îndoială”.

„Lăsaţi Lumina să lupte pentru dumneavoastră. Numai ea poate reuşi în această bătălie. Daţi-i voie să vă *arate* – indiferent de cum poate părea altfel – că acest întuneric interior nevăzut, dar perceput emoţional este la fel de mult o imagine de sine pe cât este opusul necugetat şi autolinguşitor al supersinelui. De fapt, aceste imagini de sine se nasc în mod constant una din alta, de aceea pare că nu mai au sfârşit nici ele, nici cererile lor. Dar *există* un sfârşit. De îndată ce realizaţi că ceea ce sunteţi cu adevărat nu este *nicio* imagine pe care aţi putea-o avea despre dumneavoastră înşivă – bună sau rea – sunteţi şi dumneavoastră eliberat de nevoia inconştientă şi compulsivă de a vă ridica la aşteptările acelei imagini. Acum sunteţi liber de a răspunde acestei lumi – şi oricăruia

din ea – aşa cum doriţi *dumneavoastră”.*

„Credeţi-mă, aş vrea să fiu atât de puternic, dar nu trebuie să cedăm anumitor cereri? Nu vreau să pierd ceva pentru că sunt prea rigid”.

„Singurul lucru pe care riscaţi să-l pierdeţi, dacă îmbrăţişaţi această nouă înţelegere de sine, este sentimentul că cineva aţinteşte o armă asupra voastră. Amintiţi-vă această lecţie. *Niciodată* nu vă place ceea ce sunteţi inconştient obligat să faceţi. Aceasta include acţiunea dureroasă de a pretinde că vă pasă de cei a căror singură idee de grijă faţă de dumneavoastră este aceea de a vă pretinde să fiţi acel tip de persoană pe care ei o pot plăcea”.

„Aş vrea să încep să mă eliberez *chiar* acum. De unde să încep?”

„Începeţi cu adevărul superior că nu trăiţi pe acest pământ pentru a fi la înălţimea aşteptărilor nimănui – *inclusiv ale voastre înşivă.* Puteţi *fi* ceva mult superior în această viaţă decât cineva care este obligat *să facă.* Sinele dumneavoastră Adevărat ştie că există o singură poruncă supremă. Şi aceasta este: *Nu trebuie să răspundeţi niciodată la nicio cerere care vă produce durere sau care vă pretinde să vă sacrificaţi integritatea”.*

Păşiţi uşor prin viaţă

De câte ori descoperiţi o idee tămăduitoare sau un adevăr salvator, aproape întotdeauna vă surprinde cum de aţi putut trece cu vederea ceva atât de evident pentru atât de mult timp. Cunoaşteţi sentimentul? Mai mult decât orice altceva, o străfulgerare a Adevărului Veşnic este foarte asemănătoare cu a trece de o cotitură şi a vedea deodată ceva ce ştiţi că ştiaţi de foarte mult timp; ca şi cum aţi descoperi din nou un loc special care vă plăcea odată.

Nu puteţi explica, dar aceste momente superioare neaşteptate pe cât de mult par o amintire de încredere, pe atât sunt o poartă către o nouă şi emoţionantă înţelegere. Viaţa noastră este făcută să fie plină de momente magice precum acestea. Acceptând mai puţin este un compromis nevăzut care răneşte Spiritul. De aceea, adevăratele succese în viaţă sunt mai mult o deşteptare decât o sosire la o destinaţie încântătoare, dar temporară. Fie ca următoarea povestioară să vă provoace să vă amintiţi ceva ce adevărata dumneavoastră natură nu a uitat niciodată.

Părea că mergea de foarte mult timp. Dar mai mult chiar decât de picioarele sale obosite, era conştient de mâinile sale. Începea să le simtă de parcă ar fi făcut parte

din valizele pe care le ducea.

„Nu e deloc mai bine”, gândi el, încercând să treacă greutatea unor valize de pe o parte dureroasă a mâinilor sale pe o alta. Ar fi vrut să fi putut să le lase pe toate jos, dar se grăbea.

Era greu de crezut că nu trecuseră decât câteva ore de când se întâlnise întâmplător cu acel bărbat simpatic care vindea valize pe marginea drumului. Vânzătorul de valize îi promisese că, dacă va cumpăra una din genţile sale, va fi mult mai uşor să le ducă pe toate celelalte. Dar, pe măsură ce mergea, se putea gândi la o mulţime de alte cuvinte pentru a descrie ce însemnase pentru el adăugarea acestei noi genţi. „Mai uşor” nu era cu siguranţă unul dintre ele. Şi aceasta nu era prima valiză care îi fusese vândută pe marginea drumului. În niciun caz.

Uitându-se în jos la braţele şi palmele sale înţepenite, îi părea de parcă fiecare geantă pe care o căra fusese garantată pentru câte ceva. Avea o valiză de planuri pentru viitor; o valiză care păstra cheile către succes; o valiză de diverse truse pentru repararea trecutului; şi apoi urma cea mai grea valiză dintre toate: Cea care ar fi trebuit să păstreze în siguranţă toate valizele sale. Adevărul era că avea o geantă pentru aproape orice se poate imagina.

Era aşa prins în analizarea şi reanalizarea valorii tuturor valizelor sale, încât nici măcar nu observă necunoscutul care stătea în umbră, dincolo de marginea drumului. De fapt, vocea necunoscutului îl făcu să-şi ridice privirea din valize. Necunoscutul zâmbi.

„Ai ceva greutate acolo. Vrei să te aşezi puţin şi să faci o pauză?”

Sugestia îl surprinse dintr-un anume motiv, dar i se păru a fi o idee bună. „Mulţumesc”, spuse el, „cred că aşa voi face”. Puse jos genţile, una câte una, aliniate în funcţie de dimensiune. Trecură unul sau două momente fără ca vreunul dintre ei să spună ceva, dar nu se simţeau nelalocul lor. Iarba era moale şi suficient de umedă pentru a da o senzaţie plăcută. Singurul lucru straniu era acela că remarcase că necunoscutul nu avea cu el niciun fel de valize. Nici măcar una. Din tot ce îşi amintea, era pentru prima dată când vedea aşa ceva. Toţi bărbaţii şi toate femeile pe care le întâlnise de-a lungul drumului aveau vreo valiză. Cum a putut să supravieţuiască? Ce fel de persoană era? Cum a făcut faţă provocărilor drumului? Mintea sa începu să se întreacă cu întrebări tăcute, una după alta, dar ştia că ar fi prea nepoliticos să spună ceva. Nu putu să-şi creadă urechilor atunci când rosti cuvintele:

„Văd că nu aveţi niciun fel de valiză”.

Necunoscutul îi zâmbi bărbatului. „Aşa este, nu am”.

Bărbatul aşteptă explicaţii suplimentare, dar nu veni niciuna. În cele din urmă, tăcerea deveni prea grea. „De ce?” întrebă el.

Necunoscutul mai auzise multe întrebări de acest fel de la ceilalţi călători pe care îi întâlnise pe drum. Experienţa îl învăţase de mult că majoritatea întrebărilor de acest fel adresate lui de către ceilalţi – în legătură cu motivul pentru care călătorea aşa lejer – nu îi erau puse pentru a-i asculta răspunsul. Nu. Cei mai mulţi doar mimau interesul. Ceea ce de fapt căutau era doar un mijloc de a-i comunica punctul lor de vedere. Dar simţi că acest bărbat obosit din faţa sa era diferit. Şi de aceea îi spuse adevărul.

„Într-o zi, cu mulţi ani în urmă, mă odihneam într-un loc umbros asemenea acestuia, când o voce familiară îmi vorbi. Ştiam că am auzit acea voce de cel puţin o mie de ori înainte şi totuşi, până în acel moment, nu o ascultasem niciodată cu adevărat”.

Necunoscutul părea să privească înapoi în trecut, dar continuă să vorbească. „Era ciudat deoarece vocea continua să repete în continuu «Sunt atât de obosit, cât mai trebuie să mergem?» Atât – doar «Sunt atât de obosit» şi «cât mai este»”.

„Cine era cu dumneavoastră?” întrebă bărbatul.

„Nimeni”, răspunse necunoscutul şi îl privi cu un zâmbet adânc ce trăda conştiinţa de sine. „Eram singur-singurel. Şi nu ştiu de ce ar fi trebuit să remarc acest lucru abia atunci, dar atunci s-a întâmplat. Am înţeles că, de foarte mulţi ani, îmi spuneam singur cât sunt de obosit”.

Răspunsul necunoscutului veni ca un şoc neaşteptat. Dori să-l compătimească pe bărbatul fără bagaje, în schimb era atras de el şi de ceea ce-i spunea. Tăcerea lui fu o invitaţie pentru străin pentru a-şi continua povestea.

„La început am încercat să resping amara mea descoperire gândindu-mă la o altă valiză pe care o dorisem dintotdeauna. Dar deja chiar mă săturasem de acele sentimente. Nu ştiam ce altceva să fac, aşa că m-am aşezat. Nu pot spune cu exactitate cât timp am stat. Şi atunci am înţeles”. Necunoscutul zâmbi din nou şi bărbatul se gândi că poate îi scăpase ceva. Dar chiar dacă îi scăpase, necunoscutul nu făcu o pauză suficient de lungă pentru a-i da posibilitatea să întrebe. „Nu a fost atât faptul că nu mai voiam să merg nicăieri, cât mai ales faptul că înţelesesem, în timp ce stăteam acolo, că în toţi anii cât mersesem pe drum, nu ştiusem niciodată cu adevărat încotro mergeam. Până în acea zi nu am ştiut niciodată că nu ştiu, deoarece, în toţi aceşti ani ajunsesem să văd

căutarea mea de a găsi uşurarea ca fiind acelaşi lucru cu a avea o direcţie în viaţă”.

„Dar de ce căutaţi uşurarea; adică uşurare de ce?”

„Tocmai asta-i ciudat”, spuse necunoscutul începând să râdă încet ca pentru sine de parcă ar fi auzit o glumă bună. „Căutam eliberarea de toate bagajele pe care le duceam – valize care ar fi trebuit să-mi facă trecerea prin viaţă o călătorie plăcută!”

Acum amândoi râdeau cu poftă ca doi prieteni vechi care savurează o glumă de ei ştiută. Căldura înţelegerii pe care amândoi o împărtăşeau încă mai persista când bărbatul o întrerupse: „Dar unde vă sunt bagajele acum?”

„Tocmai asta este”, replică necunoscutul având încă un zâmbet pe faţă. „Nu înţelegi? Dacă nu ştiam încotro merg, cum puteam să ştiu ce îmi trebuie ca să ajung acolo?” Ochii lui cereau un răspuns.

„Aşa este”, spuse bărbatul înainte să-şi dea seama.

„Aşa că, de ce naiba căram toate acele valize? Adevărul este că n-am putut găsi niciun răspuns bun, de aceea pur şi simplu le-am lăsat acolo unde stătusem”.

„Şi ce s-a întâmplat pe urmă? Unde aţi mers? Cum vi s-a schimbat viaţa?”

Privirea necunoscutului îi opri torentul întrebărilor. „A durat destul de mult timp, dar încet-încet am început să

înţeleg că, nu atât viaţa *mi* se schimba, cât mai degrabă se schimbase viziunea *mea* asupra vieţii. Fără povara tuturor acelor valize pe care le căram, am început să văd viaţa ca pe un loc minunat în care să *fii* în loc de o sarcină de *îndeplinit".*

Bărbatul putu să perceapă adevărul din vorbele necunoscutului şi dori mai multe explicaţii. „Un loc minunat în care să fii?"

„Da". Necunoscutul se ridică şi începu să-şi scuture frunzele de pe pantaloni. „Mai întâi, am descoperit că sunt întotdeauna acolo unde vreau să fiu de îndată ce încetez să mai fiu nefericit pentru că nu sunt unde credeam că ar trebui să fiu". Se uită direct către bărbat. *„Adevărul este că nu trebuie să fii cine crezi tu că trebuie să fii. Ca atare, nu trebuie să duci prin viaţă acele lucruri de care tu crezi că ai nevoie ca să te facă acea persoană".* Şi cu aceasta necunoscutul spuse, „La revedere" şi începu să se îndepărteze.

Bărbatul sări în picioare, „Unde plecaţi?"

Necunoscutul nu răspunse, dar nu din lipsă de politeţe.

Bărbatul privi în jos la şirul lung de valize grele şi privi înapoi la pasul uşor al necunoscutului pe măsură ce se îndepărta. Îi trebui doar o secundă pentru a se hotărî.

„Aşteptaţi-mă şi pe mine!”

Gândiţi-vă la toate lucrurile pe care simţiţi că trebuie să le purtaţi prin viaţă pentru ca viaţa voastră să continue aşa cum *credeţi* că ar trebui să meargă. Cântăriţi toate lucrurile pe care le-aţi învăţat. Acum gândiţi-vă cât de frumos ar fi să vă eliberaţi de toate acestea.

Chei pentru o viaţă lejeră

Iată paşii speciali de urmat pentru a descoperi viaţa lejeră care vine odată cu eliberarea de dumneavoastră înşivă. Nu uitaţi, privirea pătrunzătoare în interiorul problemelor noastre le face să-şi dezvăluie soluţiile secrete. Cunoaşterea este autoiluminare. Autoiluminarea este cheia către un sine uşor.

1. Viaţa adevărată ar trebui să fie activată de interior şi nu direcţionată către exterior.

2. Numai răul are nevoie să se verifice pentru a înţelege dacă este bine.

3. Puteţi avea o relaţie cu ceva ce nu înţelegeţi, dar acea relaţie va urma întotdeauna propriile reguli.

4. Pentru a zbura mai mult, trebuie să vedeţi mai mult.

5. Încetaţi să încercaţi să fiţi amabil şi îndrăzniţi să

fiţi mai treaz – deoarece cel mai altruist gest dintre toate este acela de a ajuta pe cineva să vadă prin farsa nefericirii.

6. Atât timp cât vă purtaţi de parcă viaţa dumneavoastră depinde de ceva temporal, aşa este.

7. Puterea dumneavoastră secretă ştie că slăbiciunea dumneavoastră secretă nu este deloc a dumneavoastră.

8. Viaţa falsă este epuizantă; adevărata viaţă este inepuizabilă.

9. Orice certitudine aţi avea bazându-vă pe ceva din afara dumneavoastră este în acelaşi timp baza propriei îndoieli de sine.

10. Dacă le permiteţi celorlalţi să vă spună încotro mergeţi, atunci trebuie să şi depindeţi de ei să vă spună de ce aveţi nevoie *pentru călătorie.*

CAPITOLUL 9

Legătura cu Sinele Secret

Eliberarea de ceea ce credeţi că sunteţi şi intrarea în contact cu Sinele Secret sunt, de fapt, unul şi acelaşi lucru. Dar ce este Sinele Secret? Nu trebuie să considerăm această parte invizibilă a noastră ca fiind ceva misterios, pentru că nu este. De fapt, această natură sacră din interior doreşte să se dezvăluie şi să arate celor care au ochi să vadă minunile propriilor lor paradisuri ascunse. Către aceasta ne-au condus analizele noastre de sine pe parcursul celor opt capitole: să intrăm în legătură cu Sinele Secret.

A învăţa să ne eliberăm de propria noastră sporovăială mintală constantă ne pregăteşte pentru intrarea Sinelui Secret. Şi atunci când, în sfârşit, am prefera mai degrabă să-i ascultăm venirea decât vorbăria noastră lăuntrică, acest Sine Suveran îşi face apariţia. În acea secundă, totul este schimbat. Totul este nou. Heraclit, filosoful grec din anticul Efes care a respins conducerea propriului oraş în favoarea intrării în contact cu această forţă a domniei de sine superioare, adevărate, a surprins importanţa anulării cu bună ştiinţă a obişnuitului în

favoarea promisiunii celestului:

„Dacă cineva nu se aşteaptă la neaşteptat, nu îl va găsi; pentru că nu este găsit prin căutare sau urmărire”.

Ce ne-ar dezvălui legătura cu această „surpriză” secretă înflăcărată? Ce ştie această natură superioară a noastră şi noi nu ştim? Căutătorii Sinelui Secret, femeile şi bărbaţii înţelepţi şi iluminaţi, care au păstrat aprins de-a lungul secolelor ceea ce este bine şi adevărat, ne-au lăsat mărturiile descoperirilor lor. Aceste mărturii regeşti sunt menite să ne încurajeze şi să ne întărească în propria noastră căutare a înţelesului superior de sine. O privire succintă la câteva dintre aceste indicaţii inspirate ne arată nu numai că Sinele Secret ştie totul despre nefericirea noastră actuală, ci şi că încearcă să ne ajungă şi să ne înveţe că nicio durere nu este necesară.

1. *Sinele Secret cunoaşte prostia înţelepciunii noastre* şi ne invită să păşim dincolo de gândirea noastră actuală limitată, în deplinătatea Cunoaşterii sale:

„Fericit este cel care găseşte Adevărata înţelepciune şi cel care dobândeşte înţelegerea... ea este mai preţioasă decât rubinele: Şi toate lucrurile care pot fi dorite nu pot fi comparate cu ea”. (Vechiul Testament)

2. *Sinele Secret cunoaşte frica din speranţele noastre* şi promite că adevărata neînfricare i se va da

oricui va îndrăzni primul să o caute.

„Acela care a găsit extazul Eternului, nu se teme de nicio cotitură”. (Upanişade)

3. *Sinele Secret cunoaşte frustrările pretenţiilor noastre* şi ne învaţă înţelept să acceptăm uşurarea şi eliberarea care vin când dorim ceea ce el doreşte.

„Abandonaţi-vă succesiunii lucrurilor, uitând de schimbările vieţii şi veţi intra în ceea ce este Pur, Divin, Unic”. (Taoism)

4. Sinele Secret cunoaşte suferinţa legăturilor noastre şi ne asigură că, eliberându-ne de ceea ce credem că trebuie să avem pentru a fi fericiţi este acelaşi lucru cu a ne elibera de nefericirea noastră.

„Dacă ne eliberăm sufletele din sinele nostru mărunt, dacă nu dorim răul celorlalţi şi devenim clari precum cristalul reflectând lumina Adevărului, ce imagine strălucitoare va apărea în noi, oglindind lucrurile aşa cum sunt, fără amestecul adăugat al dorinţelor noastre arzătoare, fără distorsiunea iluziei eronate, fără agitaţia atârnării şi neliniştii”. (Budism)

5. Sinele Secret cunoaşte golul din inimile noastre şi hotărăşte că, dacă îl vom pune deasupra tuturor celorlalte iubiri, aceasta ne va plasa deasupra tuturor deşertăciunilor noastre.

„Îţi voi da o nouă inimă şi voi pune un nou spirit în tine”. (Noul Testament)

Puteţi atinge tot ceea ce sunteţi dispus să primiţi

Majoritatea bărbaţilor şi femeilor care caută secretul eliberării fac aceeaşi greşeală. Ascultă propriile lor concluzii. Este tragic. În toate modurile posibile Adevărul încearcă să ne înveţe că limita nivelului nostru actual de viaţă nu este limita posibilităţilor vieţii. Toată această carte vorbeşte despre cum să ajungem să înţelegem că ceea ce putem deveni se schimbă cu adevărat numai când dorim să vedem ceea ce nu putem continua să fim. Acesta este Secretul Secretelor. Acesta este secretul eliberării. Şi deşi aceste idei superioare pot necesita autoanaliză stăruitoare şi explicaţii considerabile, aceia care sunt dispuşi să asculte vor primi tot ceea ce le este necesar pentru a se elibera şi a se dezvolta. Iată câteva întrebări care întotdeauna par să iasă la suprafaţă după o dezbatere în clasă pe tema eliberării şi a intrării în contact cu Sinele Secret Superior.

Î: Sinele Superior pare minunat, dar am acest

sentiment neliniştitor că s-ar putea să fie imposibil de atins.

R: Bineînţeles. Tocmai asta este. Dar posibilitatea *noastră* de a-l atinge nu este finalul. Dacă ar fi, am fi cu toţii condamnaţi să nu facem altceva decât să ne rotim la nesfârşit în cercul închis al falsului sine.

Î: Dar dacă nu putem atinge Sinele Secret, atunci cum intrăm în contact?

R: Aici se rătăcesc milioane de căutători ai vieţii eliberate. Nu contactaţi Sinele Secret. Nu putem. Natura inferioară nu are nicio autoritate sau influenţă asupra Superiorului. Niciuna. Sinele Secret intră numai în viaţa acelui individ care a pregătit calea pentru intrarea sa. Vine numai cu invitaţie.

Î: Putem face ceva care să ne ajute să ne pregătim?

R: O, da. Nu există putere mai mare de a invita acest bine cosmic în viaţa voastră decât disponibilitatea dumneavoastră de a fi receptivi. După cum veţi vedea, a învăţa să ascultaţi *înseamnă* a învăţa să cereţi această înnoire de sine exaltată.

Putem aduna şi mai multe cunoştinţe valoroase despre acest subiect fascinant de la autorul Vernon Howard. În extraordinara sa carte, *The Power of Your Supermind (Puterea Superminţii),* ne sfătuieşte:

„Receptivitatea individuală este totul. Fără aceasta nu se schimbă nimic. Cu ea, toate lucrurile vă sunt posibile”.

„Contactul cu adevărul scoate la lumină fie ce este mai bun, fie ce este mai rău din om. Când auzim adevărul, acesta întâlneşte fie sinele adevărat, fie pe cel fals. În cazul în care întâlneşte sinele artificial, va fi respins, distorsionat sau ignorat, neajutând în niciun fel persoana respectivă. Dar dacă o persoană are o atitudine primitoare, adevărul întâlneşte sinele autentic, oferindu-i înţelegere şi uşurare”.

„Receptivitatea este o problemă de grad. Sarcina noastră este de a lărgi cadrul primitor din ce în ce mai mult, permiţându-i adevărului să ne ajute tot mai mult. Un pic de receptivitate deschide calea către mai mult, deoarece fiecare experienţă profitabilă ne arată că adevărul de care odată ne temeam şi pe care îl respingeam este chiar fericirea pe care ne-o dorim.”[10]

Oriunde sau ori de câte ori se întâmplă să ţin o lecţie, subliniez mereu cât de important este să învăţăm să ascultăm. Imediat vă voi cere să lăsaţi cartea şi doar să ascultaţi un moment. Dar când faceţi acest lucru, vreau să încercaţi să ascultaţi într-un nou mod. Vreau să ascultaţi

10 Vernon Howard, *The Power of Your Supermind,* Prentice Hall, 1967.

cu *toată fiinţa dumneavoastră la toată fiinţa dumneavoastră.* Ascultaţi de parcă fiecare parte a minţii şi a corpului dumneavoastră încearcă să audă ceva. Nu vă faceţi griji în legătură cu ce încercaţi să auziţi sau chiar în ce direcţie să ascultaţi. Aceasta va strica totul. Trebuie doar să fiţi atât de deschis şi atent pe cât ştiţi s-o faceţi. Aşteptaţi neaşteptatul.

Iată o sugestie folositoare care vă poate ajuta să focalizaţi acest exerciţiu interior. Vă amintiţi să vi se fi întâmplat vreodată să fiţi singur în pat, noaptea târziu şi dintr-odată să auziţi un zgomot inexplicabil? În acel moment, fiecare fibră din fiinţa dumneavoastră făcea un singur lucru: asculta! Acum haideţi şi aplicaţi acest nou tip de ascultare pentru un minut sau două şi apoi ne vom continua observaţiile.

Dacă am ascultat cu adevărat, s-ar putea să fi simţit un vag sentiment de disconfort. Nu respingeţi acest sentiment. Totul depinde de receptivitatea noastră la acest sentiment. O anecdotă personală din trecutul meu ne va ajuta să înţelegem mai bine natura descoperirii noastre neobişnuite în ceea ce priveşte autoascultarea.

A asculta cântecul Sinelui Secret

Odată, cu câţiva ani în urmă, lucram în grădină şi, ca să treacă timpul mai uşor, am luat cu mine un mic radio portabil. Pentru că înainte am fost compozitor, îmi plăcea să ascult liniile melodice ale melodiilor la modă. Era o zi frumoasă, însorită, iar muzica uşoară de la radio se potrivea de minune.

Pe măsură ce trecea timpul, am început să mă simt puţin tulburat. Ceva mă deranja. Dar cum eram cufundat până peste cap în munca mea şi având atât de multe de făcut, pur şi simplu am lăsat deoparte acest sentiment, fără măcar să ştiu că am făcut asta. Apoi mi-am dat seama că mă simţeam neliniştit, iritat. Dar de ce? Nu voiam să mă opresc din lucru doar ca să recunosc că deveneam iritabil, aşa că m-am cufundat din nou în muncă. Câteva minute mai târziu, nu mai puteam nega. Ştiam că trebuie să mă opresc şi să rezolv aceste sentimente inexplicabile.

Pe când stăteam acolo, conştient încă o dată de ambianţă, ascultarea a venit fără efort. La fel şi surprinderea mea. Tulburarea inexplicabilă pe care o simţeam nu mai era inexplicabilă. Acum era clar.

Conflictul pe care îl simţisem nu era deloc conflictul *meu.* Provenea de la radio. Fusesem atât de absorbit de munca mea încât nu observasem niciodată că se pierduse semnalul de la postul de radio pe care îl ascultam – şi unde

înainte fusese un singur sunet relaxant – acum erau două sau trei posturi ce se suprapuneau. De o vreme, „muzica plăcută” pe care o ascultasem inconştient era de fapt o combinaţie nefirească de diverse tipuri de muzică amestecate cu izbucniri intermitente de veşti proaste. Lecţia interioară invizibilă, dar adâncă din spatele acestei povestiri reprezintă concluzia: dacă nu *ascultăm,* auzim fără să ştim ce anume *primim.*

În viaţa noastră de zi cu zi, aşa cum s-a dovedit prin povestea mea despre pierderea semnalului radio, acest tip de lipsă de conştiinţă de sine conduce la nenumărate, inutile momente neplăcute. Chiar un exemplu de acest tip poate fi văzut atunci când *credem* că altcineva poate gândi despre noi într-o manieră negativă. Atunci reacţionăm defensiv la adresa acelei persoane, fapt care produce chiar izolarea de care ne temeam. Dacă, pe de altă parte, am şti că am „primit” acel gând autoprodus, distrugător de sine – dacă l-am fi „auzit” venind – am putea pur şi simplu să nu ţinem cont de el ca de un nonsens lipsit de importanţă, în loc să ne lăsăm vieţile pradă influenţei sale negative. Astfel putem vedea că viaţa noastră, cu binele sau răul din ea, este determinată într-o foarte mare măsură de ceea ce primim. Această nouă înţelegere a noastră are implicaţii care ajung dincolo de evenimentele obişnuite – până la

stele.

Sinele Secret, baza a tot ceea ce este bun, îşi trimite în permanenţă puterea cosmică şi înţelepciunea tăcută. Sarcina noastră nu constă atât de mult în atingerea acestei naturi dumnezeieşti, cât în a-i permite acesteia să ajungă la noi primind influenţele sale tămăduitoare. Remarcaţi acest lucru? Această cunoaştere importantă ne aduce într-un punct central în eforturile noastre de a intra în contact cu Sinele Secret.

Înainte de a putea primi în vieţile noastre darurile spirituale ale Sinelui Secret, trebuie mai întâi să îndepărtăm obstacolele care-i împiedică intrarea. Astfel, prima fază a stării de a fi cu adevărat receptiv este să observaţi unde *nu* sunteţi. Cu alte cuvinte, receptivitatea superioară ne cere mai întâi să vedem unde am permis inconştient influenţelor negative distrugătoare să ne ocupe minţile şi inimile.

Ar trebui să subliniez că acest nivel de studiu de sine se dovedeşte o piatră de încercare pentru mulţi studenţi. Într-adevăr, este greu de înţeles contradicţia aparentă de ce autoatenţia superioară şi autoascultarea reală ar trebui deseori însoţite de un fel de disconfort constant conştient. La urma urmelor, continuă raţionamentul incorect, dacă realizăm cu adevărat acest lucru superior, ar trebui să

trăim sentimente superioare. Da şi nu este răspunsul Adevărului, deoarece explicaţia este în acelaşi timp simplă şi profundă. Când suntem cu adevărat receptivi, „auzim” disonanţa din propriul nostru sistem psihic. Şi cu cât „auzim” mai mult, cu atât devenim mai sănătoşi deoarece fiecare detectare conştientă a unei note interioare distonante este începutul sfârşitului acesteia. Iată cum funcţionează.

Adevărata armonie deja există. Cu toţii ştim asta în inimile noastre, chiar dacă problemele confuze ale oamenilor par să dovedească contrariul. Această Armonie Celestă, Cântecul Sinelui Secret este ceea ce portativul permite unui dirijor de orchestră să detecteze cel mai fin instrument dezacordat dintr-o sută care ar putea cânta. Într-un mod similar, Sinele Secret poate „auzi” cea mai subtilă stare interioară de dezacord. Dar conştientizarea acestei negativităţi nu este *negativă.* Această conştiinţă superioară este în afara stării negative sau nu ar putea s-o perceapă ca fiind negativă. Din nou, capacitatea dirijorului de a auzi o notă falsă îi vine din perfectul său acord interior.

Şi dumneavoastră puteţi porunci resursei interioare nobile şi ascunse care ştie exact ce ar trebui şi ce n-ar trebui să răsune în dumneavoastră. Începând chiar de

acum, din acest moment, permi-teţi-vă să ascultaţi din ce în ce mai mult în fiecare zi. Şi nu ţineţi cont dacă începeţi să observaţi gânduri şi sentimente ciudate care par încordate şi triste. Sarcina voastră este să rămâneţi receptiv pur şi simplu. Nu vă faceţi griji în legătură cu natura a ceea ce „auziţi”. Natura dumneavoastră falsă va dori să transformaţi aceste note false interioare în alt cântec trist. Rămâneţi tăcut. Pur şi simplu lăsaţi aceste gânduri şi sentimente negative exact acolo unde sunt – adică *în interiorul conştiinţei dumneavoastră că sunt deplasate.* Aceasta este tot ceea ce trebuie să faceţi. Conştientizarea voastră în legătură cu caracterul lor nepotrivit – cu dizarmonia lor – vă vine de la Sinele Secret. El *ştie* ceea ce voi abia începeţi să simţiţi. El ştie că nu există în voi niciun loc *real* pentru niciun sunet trist.

Împărăţia Sinelui Secret

În vremuri de mult apuse, un conducător drept, dar bătrân dintr-o ţară îndepărtată a decis că sosise timpul să-şi înveţe fiul cel tânăr o lecţie foarte importantă despre natura regală a unui adevărat rege. Ştia instinctiv că nu va mai trece mult timp şi prinţul moştenitor va trebui să-şi asume mantia de rege. Şi astfel, la fel cum înţeleptul său

tată procedase cu el în trecut, puse în mişcare evenimentele necesare atingerii scopului său regesc. Era important pentru el să lase moştenitorului mai mult decât doar averea sau titlul, deoarece deşi aceste privilegii îşi aveau locul lor, nu exista niciun înlocuitor pentru cel mai mare dar dintre toate: înţelepciunea unui rege. Înţeleptul conducător ştia că, dacă ar putea să transmită cu succes această moştenire fiului său, împărăţia sa va continua să fie condusă cu dreptate.

Şi astfel, spuse trimişilor săi să consulte astrologii, care ar trebui să caute în stele cea mai bună zi în care să ţină o festivitate specială. La scurt timp, se răspândi în ţinut un decret regal. Toţi supuşii buni şi loiali din împărăţia sa erau rugaţi ca, la apusul următoarei luni noi, să se prezinte, ei înşişi împreună cu un dar la alegerea lor, în faţa prinţului care în curând le va fi rege.

Totul era acum în mişcare. Scena era pregătită cu grijă. Dar deşi regele trecuse o dată prin această piesă – cu tatăl său în rolul care acum îi era lui dat să şi-l asume – ştia că nu exista nicio garanţie în legătură cu rezultatul final. Numai cerurile erau autorul final al acestui spectacol regesc. Putea doar să spere că fiul său era cu adevărat gata să primească lecţiile nobile pregătite cu atât de mare atenţie pentru el.

Pe măsură ce se apropia ziua cea mare, regele începu să-şi petreacă din ce în ce mai mult timp spionând curtea principală a castelului. Era pe cale să fie transformată într-un fabulos teatru supraetajat în aer liber. Ceremonia specială de înmânare a darurilor era programată să aibă loc acolo în mai puţin de trei zile, iar el urmărea în secret să vadă dacă prinţul va începe să se comporte aşa cum se aştepta şi spera că o va face. Nu fu dezamăgit de ceea ce văzu desfăşurându-se jos, în curtea pietruită. În timpul celor câteva zile de pregătiri rămase, fiul său era chiar acolo jos, în miezul lucrurilor, mergând încoace şi încolo prin mulţime, defilând în sus şi în jos cu un fel de abandonare de sine care îl făcea aproape să pară că pluteşte deasupra tuturor activităţilor care aveau loc în jurul său.

Regele ştiu că trebuie să le fi părut tuturor celorlalţi care priveau de parcă tânărul prinţ îşi conducea una dintre obişnuitele treceri imaginare în revistă ale Gărzii Regale. Dar monarhul ascuns ştia cu ce este de fapt ocupată mintea tânărului său fiu – şi nu avea nimic de-a face cu inspectarea soldaţilor imaginari. Nu. Unicul lucru care domina ochiul minţii prinţului moştenitor în acel moment era dulcea imagine a muntelui de cadouri minunate care curând se vor afla la picioarele sale. Îşi număra bogăţiile

viitoare şi tatăl său o ştia cu aceeaşi siguranţă cu care ştia că un zâmbet începea să i se aştearnă pe faţă. Îşi amintea cum, odată în propriul său trecut nu atât de îndepărtat, şi el fusese prizonierul bucuros al aceluiaşi dulce vis ciudat. Şi cum, graţie tatălui său, regele, a fost ajutat să se trezească la ceva cu mult mai bun decât acest vis al viselor. Acum spera să poată face acelaşi lucru pentru fiul său.

Zorii zilei festivalului au adus un cer senin şi un soare călduros. Curând, curtea exterioară a castelului era înţesată la maximum. După câteva minute de pompă şi formalităţi obligatorii, bunul rege îşi făcu apariţia în aplauzele spontane ale supuşilor. Îi salută pe toţi şi le mulţumi sincer pentru că veniseră. Aceasta, le spuse el, era o zi promiţătoare pentru regat. Apoi, după ce spuse ce avu de spus, ceru să-i fie adus fiul şi dădu semnalul de pornire a procesiunii de înmânare a darurilor.

Pe fundalul uralelor, cornurile sunară şi prinţul fu escortat în centrul platformei unde fu aşezat pe un jilţ special, lângă tronul tatălui său. Apoi, unul câte unul, în ceea ce părea un şir lung de peste un kilometru şi jumătate, cinstiţii locuitori ai împărăţiei începură să se prezinte prinţului.

Primul lucru pus la picioarele sale fu o mică punguţă

cu boabe negre de fasole. Apoi nişte porumbi vechi şi câteva tărtăcuţe diforme. Moştenitorul la tron nu-şi putea crede ochilor. Nu îndrăzni să vorbească, dar crezu că sigur unii miniştri ai curţii regizaseră o farsă elaborată. Dar nimeni nu râdea pe măsură ce unul după altul, şuvoiul constant de oameni purtând daruri continua să treacă prin faţa sa. Acum în faţa sa era un fluier de lemn, câteva găini costelive şi arcul de vânătoare al unui copil, lucrat manual.

Trebuia să fie o greşeală. Începu să transpire şi faţa îl durea din cauza zâmbetului forţat. Unde erau lăzile cu bani de aur, tapiseriile de mătase, sacii cu pietre preţioase? Nimic din ce se aşeza în faţa lui nu avea nici cea mai mică asemănare cu comorile la care visase că vor fi ale lui în această zi.

După ce trecuseră doar alte câteva momente, singurul lucru care-l ţinea pe prinţ în locul său – în afară de mâna cumpănită a tatălui său odihnindu-i-se ferm pe umăr – erau ocazionalele monede de argint care erau aruncate peste celelalte daruri. Dar chiar şi licărirea acestora era imediat îngropată sub o revărsare crescândă de cartofi, napi şi verdeţuri. Cât de tare ura napii şi verdeţurile!

Pe măsură ce parada supuşilor bine intenţionaţi îşi continua defilarea şi aceştia depuneau generoasele, dar

obişnuitele daruri, regele continua să-l observe mai îndeaproape pe prinţ. Putu să observe că fiul său începea să-şi piardă controlul manierelor cu atenţie respectate. Nimeni altcineva din public sau de pe scenă nu înţelese importanta natură a evenimentelor ce se consumau înaintea lor. Numai regele înţelegea ce se afla la rădăcina profundei tulburări a fiului său şi numai el ştia singura soluţie adevărată.

Dar dacă darul pe care intenţiona să-l ofere fiului său urma să facă o impresie maximă, atunci sincronizarea trebuia să fie impecabilă.

În cele din urmă, momentul nu mai putu fi amânat. Îl simţea pe tânărul prinţ pe punctul de a ţâşni din jilţ şi de a fugi de pe scenă. Mărind intenţionat apăsarea mâinii pe umărul fiului său în timp ce îşi ridică cealaltă mână pentru a cere o oprire temporară în procesiunea oamenilor, se aplecă spre prinţ şi începu să şoptească. O tăcere se aşternu peste întreaga curte.

Erau atât de clare cuvintele tatălui în urechea sa încât, pentru o clipă, prinţul îşi spuse că niciodată înainte nu a mai auzit această voce. Nu putea să nu asculte.

„Fiule”, îi spuse tatăl, „ascultă-mă cu atenţie. Vreau să te gândeşti un moment la ceea ce îţi voi spune în continuare şi apoi, dacă tot vei mai dori să părăseşti scena,

nu te voi împiedica”.

Prinţul îşi ridică privirea şi se uită în ochii tatălui său şi, fără să spună un cuvânt, îi ceru îndrumare. Şi deşi auzea cu urechile ce i se spunea, inima era cea care asculta.

„Omul de rând este cel care se măsoară după lucrurile care trec prin viaţa sa – pentru că numai omul de rând este singurul care îşi judecă propria valoare după ceea ce, accidental, această viaţă i-a oferit sau luat. Dreptul tău prin naştere este acela al unui rege, dar astăzi te-ai comportat ca un om de rând”.

Cuvintele tatălui său loviră exact la ţintă ca vârful ascuţit al unei suliţe – şi erau cu atât mai înţepătoare pentru că prinţul ştia că sunt adevărate. Şi apoi, deodată, fără nicio explicaţie, se simţi ciudat de neajutorat. Bineînţeles că tatăl său spusese adevărul – şi el chiar îşi dorea să fie nobil – dar pe de altă parte, îngrămădite chiar în faţa ochilor să-i cărora nu le venea să creadă se aflau rămăşiţele unui vis ce nu se va mai întâmpla niciodată.

În acel moment, prinţul nu era sigur ce va face. Şi chiar când ajunsese la punctul în care era sigur că nu avea niciun rost să se mai prefacă – şi că nu exista nimeni care ar putea să înţeleagă prin ce trece – tatăl îi vorbi din nou. Când regele terminase, prinţul realiză că, singurul care nu

reuşise să înţeleagă condiţia sa în viaţă, fusese el însuşi. Şi dacă nu ar fi fost vorbele tatălui său din acea zi, poate că nu şi-ar fi dat seama niciodată.

„Fiule, un adevărat rege nu este niciodată preocupat de ceea ce îi aduc supuşii săi, fie că sunt pungi cu argint sau pungi cu paie, pentru că *el ştie că stăpâneşte întreaga împărăţie.* Uită-te în spatele acestei scene. Totul este al tău. Întotdeauna a fost".

Prinţul îşi ridică încet capul şi privi în zare dincolo de scenă şi de mulţimi. La început părea să privească cu ochii pe jumătate închişi de parcă tocmai ieşise în lumina strălucitoare a dimineţii. Dar după o clipă, ochii îi erau larg deschişi şi radioşi. Şi apoi, în timp ce regele şi toată curtea îl urmărea, prinţul se ridică din jilţ şi în modul cel mai potrivit unui rege, decretă: „Să continue festivalul – continuaţi procesiunea!"

Sinele Secret este natura *dumneavoastră* regească. Asemenea stării nobile pe care o reprezintă, el ştie despre dumneavoastră ceea ce dumneavoastră încă trebuie să aflaţi despre dumneavoastră înşivă. Lăsaţi-l să vă dezvăluie împărăţia sa secretă. Vă aparţine. Primiţi o bucată din această împărăţie de fiecare dată când refuzaţi să vă lăsaţi prinşi de obişnuit şi, în schimb, alegeţi în favoarea celestului. Stelele sunt dreptul vostru din naştere. Trebuie

să privim dincolo de păsări la cerurile în care zboară.

Fie ca viaţa să vă aducă orice ar fi. Primiţi fiecare din lucrurile pe care vi le oferă fără niciun fel de grijă în legătură cu ceea ce aţi putea crede că acestea spun despre dumneavoastră. Viaţa nu încearcă să vă spună nimic despre dumneavoastră. Viaţa încearcă să vă spună despre *ea* şi despre vastitatea bogăţiilor sale nemăsurate care *deja* vă aparţin. Da. Este adevărat. Deja aveţi tot ceea ce vă va trebui vreodată, doar că nu *pare* aşa pentru că aţi fost învăţat greşit să vă agăţaţi de lucruri individuale. Eliberaţi-vă de aceste gânduri şi sentimente agăţătoare care insistă ca viaţa să fie redusă la un borcan cât pumnul. Lăsaţi-le să treacă prin dumneavoastră. Dorinţa dumneavoastră de a-i permite vieţii să treacă prin dumneavoastră aduce cu ea conştiinţa faptului că nu există de fapt nicio diferenţă între dumneavoastră şi aceasta. Această nouă înţelegere este pragul către o cameră a eternei comori.

Acum începeţi să vedeţi, să înţelegeţi că întotdeauna aţi aparţinut unui Sine conştient, fără sfârşit, în continuă transformare. Un Sine Secret a cărui natură este chiar bogăţia *dumneavoastră.* Aceasta este Împărăţia Sinelui Secret. Eliberaţi-vă şi intraţi.

„Nu există niciun motiv pentru acest extaz – a avea un motiv de bucurie nu este totuna cu bucuria; era pur şi simplu acolo şi gândul nu o putea prinde şi transforma într-o amintire – venea val după val, un lucru viu pe care nimic nu îl putea cuprinde şi, cu această bucurie, venea binecuvântarea. Era în întregime dincolo de gând şi dorinţă”. – J. Krishnamurti

Această acţiune cu adevărat nouă conduce la o cale minunată

În timpul unui recent grup de discuţii, Laura a afirmat că îşi doreşte să-şi petreacă restul vieţii descoperind adevărul despre ea însăşi şi Sinele Secret. Dar, a continuat ea să spună colegilor, îi era teamă că şi-a amânat prea mult timp căutarea; că, date fiind noile împrejurări, perspectiva de a se elibera de ea însăşi era puţin încurajatoare. La rădăcina observaţiilor sale era următoarea întrebare: „Cum să continui să mă îndepărtez de mine când lumea mea actuală – şi aproape totul în ea – vociferează că nu are niciun rost nici măcar să încerc şi să acţionez?”

În sinceritatea comentariilor Laurei şi a atmosferei pe care au creat-o, am observat alţi câţiva studenţi dând

din cap aprobator în tăcere. Fără s-o ştie, căzuseră aproape cu totul pradă uneia dintre cele mai puternice decepţii ale falsului sine, care îi aştepta: *descurajarea.* Acest gigant masiv de autoîndoială şi disperare pândeşte în regiunile umbroase dintre ceea ce este Adevărat şi ceea ce se *presupune a fi.* Nu există nicio cale de scăpare. Dar nu este nevoie de niciuna. Descurajarea poate părea un Titan interior, dar de fapt este doar o mare păcăleală. În mod evident, venise timpul să revărs atât de mult dorita lumină asupra acestui duşman lăuntric, puţin înţeles al eliberării de sine. O lumânare este mai puternică în întuneric decât un tun.

Puţin mai târziu, toţi din clasă, inclusiv Laura, erau înveseliţi şi încurajaţi de Adevărurile luminoase dezvăluite în următoarea observaţie – şi ne-am petrecut restul întâlnirii din acea seară într-o sesiune vitală de întrebări şi răspunsuri care ne-a purtat pe toţi la un nivel superior de înţelegere de sine.

Suntem demoralizaţi şi ţinuţi prizonieri de către descurajare ori de câte ori nu reuşim să ne amintim că singura sa putere se află în capacitatea sa de a înşela. Şiretlicul este să ne convingă că deja ştie cu adevărat de ce noi nu putem face pasul următor dincolo de noi înşine.

Întrebare: Da, ceea ce spuneţi poate fi adevărat pentru alţii, dar cum rămâne cu faptul că sunt prins într-o situaţie dificilă? Până când nu se schimbă această situaţie, sunt împiedicat să fac schimbările din viaţa mea pe care ştiu că trebuie să le fac. Ce spuneţi de aceasta?

Răspuns: În primul rând, nu situaţia în care ne aflăm determină ceea ce putem face pentru a ne elibera. Aceasta este ceea ce falsul sine vrea ca noi să credem. Exact contrariul este adevărat. Ceea ce putem face cu noi schimbă cu adevărat situaţia în care ne aflăm, *indiferent care ar fi aceasta.*

Întrebare: Ce vreţi să spuneţi? Cum se poate ca strădania de a mă elibera să schimbe faptul că anumite situaţii mă stăpânesc?

Răspuns: Ceea ce numeşti o situaţie este doar o presupunere.

Întrebare: Cum puteţi spune aşa ceva? Nu aveţi cum să cunoaşteţi situaţiile în care mă aflu.

Răspuns: Cu toţii trăim după aceleaşi legi interioare. Nu trebuie să facem niciodată greşeala de a presupune că ştim întregul adevăr despre orice, deoarece adevărul este că întotdeauna există ceva dincolo de înţelegerea noastră actuală.

Întrebare: Sunt de acord cu aceasta, dar cum

schimbă situaţia în care mă aflu faptul că ştiu că întotdeauna există ceva Superior?

Răspuns: De la această înţelegere Superioară a naturii infinite a Adevărului puteţi lua o măsură cu totul nouă în direcţia situaţiei dumneavoastră descurajante: puteţi îndrăzni să vă eliberaţi de ceea ce sunteţi convinşi că este adevărat în legătură cu starea dumneavoastră tristă.

Întrebare: Este o idee foarte nouă. Cred că sunt aproape sigură de ce nu mă simt bine când sunt aşa. Dar ce face pentru mine eliberarea de această certitudine?

Răspuns: Totul. Mergând către orice poate părea că vă blochează drumul – şi îndrăznind să staţi exact acolo cu dorinţa de a merge mai departe şi cu refuzul de a crede că trebuie să vă întoarceţi – vă situaţi exact acolo unde Adevărul poate începe să-şi lucreze calea sa minunată împreună cu dumneavoastră. Din acest punct, este responsabilitatea Adevărului să se ocupe de restul dificultăţii.

Întrebare: Cum reuşeşte Adevărul să facă aceasta? Ce se întâmplă mai apoi?

Răspuns: Dacă veţi rămâne ferm în refuzul de a renunţa la dorinţa de a învinge, Adevărul vă va arăta că ceea ce aţi presupus că era un zid puternic de împrejurări

de neclintit era de fapt doar un zid de gânduri descurajante create şi construite de falsul sine! Împingeţi încă odată cu puterea noii înţelegeri şi se va prăbuşi în nimicnicia în care a fost mereu. Pasul următor (şi salvator) aşteaptă înaintea dumneavoastră. A pune Adevărul înainte în acest fel este acelaşi lucru cu a-i cere să vă ducă din ce în ce mai sus. Şi o va face.

Întrebare: Ce anume înseamnă să pui Adevărul înainte? De exemplu, întotdeauna am crezut că intenţia mea justificată de a aştepta ca anumite condiţii să se îmbunătăţească – şi apoi de a începe să mă ocup de mine – este dovada că preţuiesc Adevărul mai presus de orice. Dar evenimentele şi cunoştinţele recente încearcă să-mi spună că acest tip de gândire necesită o privire mai atentă. Aţi dori să comentaţi?

Răspuns: Într-o zi, ceea ce simţiţi va fi certitudinea dumneavoastră. A pune Adevărul înainte înseamnă exact asta. A gândi că trebuie să aşteptăm o îmbunătăţire în situaţiile noastre personale înainte de a ne elibera şi a intra în contact cu Sinele Secret nu înseamnă a pune adevărul înainte. Această abordare pune înainte dorinţa dumneavoastră de *a reuşi.*

Întrebare: Ce este rău în a dori să reuşeşti? Nu asta trebuie să facem?

Răspuns: Da. Dar succesul vostru interior este responsabilitatea Adevărului, nu a voastră. Sarcina voastră este să înţelegeţi acest lucru – şi apoi să lăsaţi Adevărul să facă pentru voi ceea ce numai el poate face.

Întrebare: Acum că aţi arătat acest lucru, există o serie de zone din viaţa mea referitoare la relaţii şi alte priorităţi unde bănuiesc că nu am fost chiar cinstită cu mine însămi. Ce să fac?

Răspuns: Ia-o pur şi simplu *de la capăt* şi apoi încă o dată. Aceste cuvinte, „a o lua de la capăt", exemplifică unul dintre elementele esenţiale ale Adevărului; şi ne şi formulează instrucţiunile sale eterne. Vor exista multe, multe momente în călătoria noastră dincolo de noi în care a pune Adevărul înainte va însemna a înţelege şi a admite unde nu am fost sinceri cu noi înşine. Numai după ce Adevărul ne-a ajutat putem fi purtaţi în siguranţă acasă de către curenţii cosmici ai Sinelui Secret.

Întrebare: Mereu descopăr că regret ceva – îmi pare rău pentru ceea ce am făcut sau mă compătimesc, dar nimic nu pare să se schimbe, indiferent cât de rău îmi pare. Nu este nicio putere de autoschimbare în căinţă?

Răspuns: Ba da, este. Dar când facem ceva rău sau rănim pe cineva, ne pare rău cel mai mult de ceea ce credem că ne-a putut costa acţiunea noastră greşită.

Tristeţea noastră este pentru ceea ce ne temem că am pierdut, inclusiv preţioasele imagini de sine autolinguşitoare. Regretul care conduce la eliberare şi la adevărata schimbare a fiinţei nu este niciodată pentru *ceea ce* am pierdut, ci *pentru că* am pierdut.

Întrebare: Uneori pare că este un drum atât de lung de parcurs şi sunt din ce în ce mai nesigură ce drum este acela. Cum pot fi sigură că merg în direcţia cea bună?

Răspuns: Niciun efort nu este zadarnic dacă scopul este să te îndepărtezi de tine. A detecta un pas în direcţia greşită şi apoi a refuza să mergi pe acel drum reprezintă parcurgerea următorului pas în direcţia corectă. Continuaţi cu convingere în acest fel.

Întrebare: Există o chintesenţă a Adevărului aşa cum a fost transmisă de-a lungul secolelor?

Răspuns: Scopul principal al tuturor învăţăturilor Adevărate este să ne ajute să ne amintim că nu trebuie să rămânem aşa cum suntem.

Întrebare: Mă simt rupt în două între ceea ce-mi doresc în viaţă şi ceea ce ştiu în inima mea că ar trebui să fac cu ea. Ce se întâmplă? Mă puteţi ajuta să înţeleg ceea ce încă nu înţeleg?

Răspuns: Suntem născuţi în această lume cu un set invizibil de instrucţiuni împăturit în mânuţele fiecăruia

dintre noi. Un set de instrucţiuni ne obligă să ne dovedim nouă înşine şi lumii înconjurătoare că suntem puternici, inteligenţi şi vrednici. Cealaltă instrucţiune, Adevărata instrucţiune, ne îndeamnă să ţinem minte că suntem aici nu ca să ne-o dovedim nouă înşine, ci ca s-o descoperim.

„Dar faceţi-vă împlinitori ai cuvântului, nu numai ascultători ai lui, amăgindu-vă pe voi înşivă. Căci dacă cineva este ascultător al cuvântului, iar nu şi împlinitor, el seamănă cu omul care priveşte în oglindă faţa firii sale; S-a privit pe sine şi s-a dus şi îndată a uitat ce fel era. Cine s-a uitat, însă, de aproape, în legea cea desăvârşită a libertăţii şi a stăruit în ea, făcându-se nu ascultător care uită, ci împlinitor al lucrului, acela fericit va fi în lucrarea sa". (Epistola sobornicească a Sfântului Apostol Iacov, 22 – 25)

Urmaţi până la capăt aceste cincizeci de secrete

Vreau să vă spun ceva. Călătoriile noastre împreună se apropie de sfârşit. Dar călătoria noastră dincolo de această viaţă autolimitată trebuie să continue. Şi tocmai de aceea am scris această carte despre eliberare. Eliberarea *este* călătoria şi nu se sfârşeşte niciodată. Niciodată. Doar începe – din nou şi din nou – de fiecare dată când

întrezărim ceva superior dureroasei noastre certitudini în legătură cu ceea ce credem că suntem.

Vă puteţi dovedi acest lucru. Luaţi una dintre lecţiile interioare din orice capitol al acestei cărţi care v-a impresionat cel mai mult şi întoarceţi-vă şi recitiţi-o încă o dată. Luaţi note mintale sau scrise în legătură cu sentimentele pe care vi le dă. Observaţi tot ceea ce puteţi despre acea parte din dumneavoastră unde această lecţie superioară pare să se oprească. Vă umple de uimire? Stârneşte o dorinţă mistuitoare neobişnuită sau creează o tulburare? Încercaţi şi înţelegeţi cât de mult puteţi despre aceasta şi despre dumneavoastră. Acum, transformaţi această lecţie superioară în centrul exerciţiului dumneavoastră interior timp de o săptămână.

De exemplu, poate găsiţi contrariantă opinia că avem oaspeţi interiori nedoriţi şi nerecunoscuţi care acţionează ca şi când ar fi invitaţi, dar care sunt cu adevărat invadatori interiori. Petreceţi-vă următoarele şapte zile cu intenţia de a face, cât de des vă amintiţi, un inventar interior exact a celor ce vă ocupă casa interioară. S-ar putea să fiţi surprinşi de petrecerea dată pe cheltuiala dumneavoastră.

Da, este deranjant. Dar această nouă conştientizare din partea dumneavoastră a tulburării dinăuntru

dumneavoastră conduce la înţelegerea nepreţuită care se află dincolo de cuvinte: acum ştiţi că este casa *dumneavoastră* şi *nu* a lor. Sunteţi pe calea către adevărata intrare în posesia sinelui, deoarece munca dumneavoastră a dezvăluit *înţelesul lăuntric* al acestei lecţii superioare. Aţi trecut în cele din urmă de la raţiune la natura inspirată.

Când se petrece miracolul, veţi fi fără suflare în faţa marilor adâncimi ale lecţiei ce se deschide în faţa dumneavoastră. Şi ceea ce cu câteva secunde înainte eraţi incapabili de a vedea, acum vă va reţine toată atenţia. Acest moment de reală magie interioară se va întâmpla la fiecare lecţie la care vă veţi întoarce până când, într-o zi, veţi înţelege la fel de neaşteptat că lecţia n-a fost niciodată de neînţeles; Adevărata dumneavoastră Natură, Sinele Secret, este cea care continuă la nesfârşit. Acum sunteţi parte a procesului ei invizibil şi puternic.

Secretele pe care le-am dezvăluit în ultimele nouă capitole ne-au permis să privim în inima unora dintre lumile invizibile din interiorul nostru. Acolo am descoperit că valoarea, şi chiar conţinutul vieţilor noastre vizibile, fizice, cu toate relaţiile lor complicate, sunt de fapt determinate de forţele care guvernează aceste tărâmuri lăuntrice nevăzute anterior. Deci aici, în interiorul nostru

trebuie realizată munca de eliberare. Acum ştim că a vedea complet ceea ce nu ne dorim începe cu dezvăluirea a ceea ce este necunoscut *în interiorul* nostru. Nu există altă cale. De aceea trebuie să stăruim în munca interioară a propriei noastre călătorii lăuntrice individuale.

Cel mai uimitor aspect legat de această călătorie specială în noi înşine este că, de fiecare dată când reuşim să ajungem la încă un port sigur, superior, din interior, descoperim că nu atât că am fost trimişi într-un loc al puterii personale sporite, cât mai ales am fost eliberaţi dintr-o veche şi adânc înrădăcinată credinţă greşită într-un sine lipsit de putere! Şi pe măsură ce acest fals sine este eliminat în lumina noii noastre înţelegeri, împreună cu el pălesc şi toate dorinţele sale la fel de false; dorinţe despre care, până în acest moment fusesem convinşi că erau nevoile noastre imperioase.

Deoarece am perseverat cu călătoria noastră în interior, acum ne aflăm în siguranţă pe drumul către ieşire. Acum suntem fericiţi să ne întrebăm cine *are nevoie* să-şi facă griji; să fie neliniştit; să se simtă singur sau plin de îndoieli; să fie furios; să-şi planifice viitorul sau să regrete trecutul; să poarte ranchiună sau să plănuiască răzbunare? De fapt, cine are nevoie să se simtă rău sau trist pentru ceva, o dată ce se înţelege că suferinţa psihică este doar

un simptom al obtuzităţii spirituale? Doar asta este. Acum iată vindecarea.

Există întotdeauna ceva superior; o viaţă dincolo de limitele vederii noastre actuale. Dar pentru a vedea ce este mai departe trebuie să fim dispuşi să ne ridicăm privirea din punctul prezent de focalizare. Aceasta este eliberarea. Nu vă faceţi niciun fel de griji dacă la început nu puteţi vedea. Vederea *va* veni. Iată o încurajare. Vedeţi adevărul din ea şi adevărul din ea vă va conduce în timpul călătoriei. Eliberarea urmează întotdeauna revelaţiei şi adevărata revelaţie este întotdeauna o întrezărire a ceva ce era chiar în faţa dumneavoastră.

Iată cincizeci de moduri de a vă ridica ochii lăuntrici. Le-am împărţit în patru categorii care prin ele însele vă spun Secretul Eliberării.

Înţelegeţi aceste adevăruri

1

Sunteţi întotdeauna exact acolo unde trebuie să fiţi pentru a face pasul următor dincolo de dumneavoastră înşivă.

2

Dezvoltarea spirituală este o şansă egală pentru toţi.

3

Trăind în întunericul interior nu există decât două alternative: cea greşită şi cea norocoasă.

4

Vedeţi tulburarea nu ca pe o situaţie exterioară ce trebuie remediată, ci mai degrabă ca pe o stare interioară ce trebuie înţeleasă.

5

Toate concluziile psihologice sunt presupunerile fosilizate ale falsului sine.

6

Gândurile şi sentimentele descurajante nu ştiu adevărul nici măcar despre ele însele, ca să nu mai vorbim de ceea ce se află la doi paşi.

7

Numai unui egocentric îi place să se simtă de parcă e un nimeni.

8

Însăşi acţiunea de a face ceva pentru o răsplată este dureroasă deoarece este împotriva Naturii dumneavoastră Adevărate care este o răsplată prin ea însăşi.

9

Deoarece conştientizarea spirituală nu are opus, nimic nu i se poate opune.

10

Acel sentiment urât pe care nu doriţi să îl simţiţi este sentimentul de a nu dori acel sentiment urât.

11

Acea amintire duioasă sau tristă este o aducere aminte, nu un eu.

12

Adevărata dragoste nu are nimic în comun cu oricare dintre opuşii ei – la fel cum soarele nu depinde de lună pentru lumina şi căldura sa.

Priviţi dincolo de dumneavoastră

13

Nu ezitaţi niciodată de a vă pune într-o situaţie în care nu ştiţi ce să faceţi.

14

Dacă viaţa vă doboară la pământ, deschideţi ochii: deasupra sunt stelele.

15

Întotdeauna există ceva superior, doar să vă amintiţi să ţineţi capul sus.

16

Când destinaţia voastră nu este pământească, atunci nimic de pe acest pământ nu vă poate împiedica.

17

Fiţi anchetatorul, nu cel care se justifică.

18

Lucrurile de care eşti legat, te conduc.

19

Adevărul nu are nimic de-a face cu o fiinţă umană mulţumită de sine.

20

Sinele Secret este o prezenţă de perceput, nu un premiu de vânat.

21

O rugăciune de acceptare care nu este precedată de o rugăciune de iertare este un gest de aroganţă.

22

Veţi cunoaşte Sinele Secret atunci când veţi şti că nimeni nu vă poate ajuta, nici măcar dumneavoastră înşivă.

23

Niciodată să nu mai ajutaţi pe nimeni să se simtă de parcă are dreptul să se simtă prost.

24

Lăsaţi ca Adevărul să deştepte în dumneavoastră amintirea faptului că nu sunteţi aici pentru a rămâne la fel.

Pur şi simplu eliberaţi-vă

25

Adevărata schimbare a sinelui nu se găseşte în

vreun nou mod de a gândi despre dumneavoastră înşivă – ci în eliberarea de nevoia de vă gândi cât de puţin la dumneavoastră.

26

Fie deveniţi indiferenţi la trăiri, fie muriţi din cauza lor.

27

Acţionaţi din sinele care este adevărat, şi nu din sinele care sunteţi dumneavoastră.

28

Eliberarea înseamnă pur şi simplu descoperirea a ceea ce nu sunteţi şi a avea curajul de a lăsa lucrurile aşa.

29

Stăruinţa înseamnă să ţineţi de ceva până când prostia se dă din drum.

30

Singurul mod de a produce mai multă Lumină lăuntrică este să vă aşezaţi conştient în întunericul interior.

31

A face tot ce puteţi nu înseamnă a suferi.

32

Aruncaţi-vă în Adevăr prin dorinţa dumneavoastră de a ieşi din dumneavoastră înşivă.

33

Eliberarea nu înseamnă renunţare; înseamnă ascensiune.

34

Sinele Secret nu coboară în viaţa unei persoane în nicio altă situaţie decât prin stăpânire completă.

35

Pentru a fi mai vigilenţi, trebuie doar să ascultăm cu atenţie şi apoi să ne eliberăm de gândurile care ne răpesc atenţia.

36

Nu vă stabiliţi direcţia după nimeni şi nu lăsaţi pe nimeni să vă stabilească direcţia.

37

Eliberaţi-vă de orice ar fi.

Adevărul triumfă mereu

38

Oricine alege Adevărul mai presus de el însuşi, alege în favoarea sa.

39

Înfrângerea este o amintire – nu există în viaţa reală.

40

Poţi avea conştiinţa neajutorării fără sentimentul de neajutorare.

41

Când totul a fost făcut, răbdarea vine natural şi fără efort.

42

Pentru a rămâne calmi, trebuie doar să ascultăm cu atenţie vocea lăuntrică îngrijorată şi apoi să ne eliberăm de ea.

43

Pentru a trăi în lumina conştientizării de sine există o singură alternativă şi aceasta este întotdeauna cea corectă, deoarece conştiinţa nu alege niciodată împotriva ei înseşi.

44

Orice putere îmi adaug devine cea mai mare slăbiciune a mea, în timp ce orice slăbiciune îndur în mod conştient va fi înlocuită cu o putere care nu este a mea.

45

Când veţi şti că greşiţi în întregime, veţi sta la poarta dreptăţii adevărate.

46

Când viaţa devine conducătorul dumneavoastră, spiritul ei devine puterea dumneavoastră.

47

Adevărul se varsă înăuntru la fel cum

dumneavoastră vă revărsaţi în afară.

48

Nu aveţi nevoie nici de permisiunea, nici de colaborarea lumii ca să vă plasaţi pe ultimul loc.

49

Nu vă puteţi reduce la tăcere, dar puteţi permite liniştii să vă arate căile sale.

50

Să nu credeţi niciodată că vreo situaţie e prea dificilă pentru ca Adevărul să triumfe.

Un mesaj special de la Vernon Howard

Când începeţi să înţelegeţi că v-aţi creat lumea prin propria dumneavoastră imagine, aceasta vă va şoca. Iată un exerciţiu special pentru dumneavoastră – atunci când sunteţi în suferinţă. Nu vă pot spune ce schimbare minunată în viaţă vă va aduce acest exerciţiu.

De acum înainte, de fiecare dată când simţiţi o durere sau o agonie lăuntrică, în loc să vă gândiţi la durere aşa cum faceţi acum, veţi face altceva. În loc să vă direcţionaţi atenţia către tristeţe sau dezamăgire, urmează să vă gândiţi la altceva.

Urmează să gândiţi: „Nu înţeleg durerea”.

Gândiţi doar – „Există un întuneric acolo, ceva care mă biciuieşte şi doare”. Dar nu urmează să obţineţi o plăcere falsă din durere. Vă veţi duce la departamentul potrivit şi veţi spune: „Nu înţeleg durerea”. ASTA E TOT!

Apoi niciodată nu va trebui să vă mai gândiţi la suferinţa pe care o trăiţi. Aţi terminat cu ea. Aţi făcut partea dumneavoastră de treabă.

Aceasta este ieşirea.

Nu vă gândiţi la suferinţă şi nu înotaţi în ea. Pur şi simplu aşezaţi-vă pe scaun, relaxaţi-vă şi spuneţi «Nu înţeleg chinul care îmi terorizează sistemul.»

Dacă nu o înţelegeţi, nu puteţi să faceţi nimic în legătură cu asta, nu-i aşa? Atunci nu faceţi nimic.

Când ne văităm şi plângem şi suspinăm şi oftăm şi gândim, „Cum am ajuns în asemenea încurcătură” etc., nimic nu se va schimba. Cu acest exerciţiu, vă situaţi într-un departament complet diferit şi veţi primi produsele pe care acel departament le-a pregătit pentru dumneavoastră.

Doriţi produsul care înlătură necesitatea de a lua decizii pline de îngrijorare toată ziua? Atunci spuneţi: „Nu înţeleg” – această criză sau acea strângere de inimă care tocmai a apărut. ŞI GATA. CONTINUAŢI-VĂ ÎNTREAGA ZI *FĂRĂ* SĂ O ÎNŢELEGEŢI.

De fapt, falsa noastră înţelegere este cea care ne

pune în astfel de situaţii interioare neplăcute. Nu vă fie teamă să nu aveţi o raţiune a dumneavoastră.

Majoritatea bărbaţilor şi femeilor îşi vând toată ziua sufletul în schimbul falselor, trecătoarelor sentimente de autocontrol. Când aveţi adevăratul control de sine, niciodată nu trebuie să-l căutaţi sau să vă explicaţi absenţa lui.

Dacă sunteţi dispuşi să spuneţi: „Nu înţeleg nimic în legătură cu viaţa mea”, falsa dumneavoastră înţelegere se va diminua şi în locul ei va fi înţelegerea venită chiar din Rai. Această cunoaştere venită dintr-un Loc Superior este tot ceea ce vă trebuie pentru această lume şi pentru lumea următoare. Haideţi, îndrăzniţi să vă eliberaţi.

Într-o lume în care ritmul vieţii care se accelerează continuu induce stări adânci de stres şi de izolare a individului, resimţim tot mai acut nevoia unei eliberări de sentimentele de nemulţumire, teamă şi însingurare. Această carte oferă celor dispuşi să îşi deschidă mintea şi inima, soluţia pentru a scăpa de gândurile negative, pentru a remodela relaţiile cu ceilalţi şi, nu în ultimul rând, pentru a transcende către o lume complet nouă.